منتدى إقرأ الثقافي

هەگبەی کوردەواری

www.iqra.ahlamontada.com

نوزاد

بۆ چارەسەری نەخۆشی بە خۆراك و گژوگیا

منتدى إقرأ الثقافي
للكتب (كوردى - عربي - فارسي)
www.iqra.ahlamontada.com

هێرش محمود

التفسير للنشر والتوزيع
بۆ بڵاوکردنەوە و ڕاگەیاندن

هەگبەی کوردەواری

بۆ چارەسەری نەخۆشی
بە خۆراک و گژوگیا

هێرش محمود

بۆ بڵاوکردنەوە و ڕاگەیاندن

مافی لەچاپدانەوەی پارێزراوە بۆ
نوسینگەی تەفسیر

ناوی کتێب: هەگبەی کوردەواری بۆ چارەسەری نەخۆشی بە خۆراک و گژو گیا

نوسەر: هێرش مەحمود

بڵاوکردنەوەی: نوسینگەی تەفسیربۆ بڵاوکردنەوە و ڕاگەیاندن/ هەولێر

خەت: نەوزاد کۆیی

بەرگ: أمین مخلص

ساڵی چاپ: ١٤٢٨ ك - ٢٠٠٧ز

تیراژ: ٣٠٠٠ دانە

لە کتێبخانەی گشتی هەولێر ژمارەی سپاردنی (٣١٨) ی ساڵی ٢٠٠٦ دراوەتێ

تفسير
بۆ بڵاوکردنەوە و ڕاگەیاندن
هەولێر- شەقامی دادگا - ژێر ئوتێلی شیرین پالاس
ت: ٢٢٢١٦٩٥ - ٢٢٢٠٩٠٨- ٢٥١٨١٣٨
مۆبایل: ٠٧٥٠ ٤٦٠ ٥١ ٢٢ - ٠٧٧٠ ١٣٨ ٧٢ ٩١
tafseeroffice@yahoo.com
tafseeroffice@maktoob.com
altafseer@hotmail.com

www.al-tafseer.com

پێشەکی

هەر لەو کاتەوە کە مرۆڤ پێی ناوەتە سەر زەوی‌و چەپ و ڕاستی خۆی ناسیوە، گرفت‌و نەخۆشیش سەریان هەڵداوە. هەر لە هەمان کاتیشدا مرۆڤ هەوڵی داوە خۆی لەو گرفتانە ڕزگار بکات یان گەر هیچی دی نەبێ خۆی لێیان بپارێزێ ئەوەش تەنها بە پەنابردن بووە بۆ گژوگیا زۆر بە ڕێگەیەکی سادەو بێخەرج‌و دراو.

ئەمڕۆش سەرەڕای پێشکەوتنی بواری پزیشکی، دەرمانگەری خۆماڵی‌و کوردەواریش کەم بایەخ نیەو بۆتە مایەی چارەسەری نەخۆشی جۆراوجۆرو جگە لەوەش کە کەمتر شوێنەواری خراپ لەسەر گەدەو دڵ‌و گورچیلەکان بەجێ‌دێڵێ. بۆیە خەم خۆران لەم بوارەدا کەوتونەتە خۆ بە نوسین‌و کتێبی جۆراوجۆرو توانیویانە کەلێنێك لە ئەدەبیات‌و دەرمانگەری کوردی پڕ بکەنەوە .

بۆیە ئێمەش بەچاکمان زانی کتێبی ناوبراو بخەینە بەر دیدی خوێنەرانی خۆشەویستی ئەم بوارە، بەو ئومێدەی شیفا بەخشی گرفتەکان بێ‌و توانیبێتمان خزمەتێك بە کتێبخانەی کوردی بکەین ئیتر بەو کەسەتان دەسپێرم کە شیفای هەموو گرفتەکان هەر بە دەست ئەوە.

هێرش مەحمود

٩/ ١١ / ٢٠٠٣ نەنگەسەر

شـێوەی ئامادەكردن و هـەڵگرتنی گـیا دەرمانیەكان

بۆ زیاترسوود وەرگرتن لە گیادەرمانیەكان پێویستە بیان ناسین‌و لـە یەكتریان جیا بكەینەوە لانی كەم دەبێ لە هەوای وشك‌و گەرمدا ئامـادە بكرێن. گیایەك كە بە باران تەڕ بوبێ یـان بـە هـۆی شـەونمەوە شـێدار بووبێ، زۆر زوو خراپ دەبێ و خاسیەتی دەرمانی خۆی لە دەست دەدات.

چاكترین كاتی ڕۆژ بۆ سود وەرگرتن لە گیا دەرمانیەكان بەیانی یـان كاتی ڕۆژئاوایە پێش تەواوبوونی شەونمی بەیانی‌و پێش هاتنی فێنكـایی شەو. باشترین كات بۆ گیا پنگیەكان‌و ئەوانەی كە بۆنی خۆشیان هەیـە ئەو كاتانەیە كە گوڵ دەر دەكەن.

بۆ سود وەرگرتن لە گیا كێوی یەكان وا چاكە ئەوانە بن كە دوور لـە جێگـای هات‌وچـۆو كێڵگـەكانن و وا چـاكە بێ‌ئـەوەی ورد بكـرێن لـە زەمبیلەیەكدا پێش وشك كردنەوە بشۆرێنە وە تەنها ڕەگەكان نـەبێ كـە بە ئەسپایی هەڵ دەكێشرێن و جوان دەشـۆردرێنەوەو وشـك دەكرێنـەوە . گەڵاكان ئەو كاتە بۆ دەرمان دەبن كە تەواو گەشە یان كردبێ و هێـشتا گیایەكـە نـە پـشكوتبێ . گـوڵی سـەرە لاسـكەكان لـە سـەرەتای پشكوتنیانەوە دەبێ بۆ پاراستنی ڕەنگەكانیان لە سێبەردا لانی كەم لـە شوێنی نیوەتاریكدا وشك بكرێنەوە، لاسكەكان دەبـێ تـەواو گەشـەیان كردبێ‌و گوڵیان نەدابێ. توێكڵ دەبێ لە بەهاردا لە كاتی تێ‌گەڕانی ئاو لە لەشی ڕوەكەكەدا ئامادە بكرێ .

ڕێگــە بنـەڕەتیەكانی دروسـت كردنی دەرمان

دێـم كردن:

بریتیە لەوە كە كاتێ ئاوە كە كوڵاو قـوڵپی دا، گیایەكـەی لـە نـاو بهاوێژدرێتو سەرەكەی دابخرێت بۆ ماوەی ٥- ١٠ خولەك، ئـەوەیان بـۆ گیا ناسكەكان و بۆ گەڵاو گوڵ و توێكڵیش كاتژمێرێك ڕاوەستان باشە.

كـوڵاندن:

كوڵاندن بریتیە لەوە كە جێگای پەسندی گیایە كە لەگەڵ ئاوەكە بۆ ماوەی ١٠-٣٠ خولەك بكوڵێندرێتو لە دوایدا بپاڵێورێت .

خوسـاندن:

خوساندن بریتیە لەوە كە گیایەكـە بـۆ مـاوەی چـەند كاتـژمێرێك لەبەر سەرما لە گیراوەیەكدا كە بە زۆری ئەلكیلی پزیشكی یـان ڕۆن و (كەمتر سود لە ئاو وەرگیراوە) دەهێڵدرێتەوە تا دەخوسێت .

مەرهــەم:

بۆ ئامــادەكردنی مەرهــەم دەبـێ گیایەكـە ورد ورد یـان لـە ڕەنـدە بدرێتو بە شـێوەی هـەویر لەسـەر پەڕۆیـەك دابنـدرێتو بـە شـێوەی نیوەنمەك لە شوێنی ئێشەكە ببەسترێت .

ئایا میکرۆب نەخۆشی دەهێنێت یان نەخۆشی میکرۆب دروست دەکات ؟!!

زانستی دەرمانگەری naturopathy كە سەرەتا لە هیندا بەرەوی پەیداکردبوو لە دوایشدا لە زۆربەی ولاتەکان پێشوازی لێ کرا. بە هەزاران کەس لە دەست نەخۆشی ڕزگاریان بوو و چاك بوونەوە. دەرمانگەری سروشتی نەك تەنها مرۆڤی لە خەرجی بێهودە دوورخستۆتەوە بەڵکو مرۆڤی لە دەرمانی زیانبەخش و ترسناکیش ڕزگار کردووە. غەریزەکانی لەشی مرۆڤ هەمیشە دەڵێن: کەم بخۆو ئەو خۆراکانە بخۆ کە هەرسیان سادە بێ، هەروەها زیاد لە توانای خۆت کار مەکەو خەم و کەیسەرو خود خودە دەرونیەکان بنێرە لاوە .

هەڵەی زانستی پزیشکی ئەوەیە کە زیاتر هۆکار لەسەر نەخۆشی بە مەبەست دەزانێ، لە هەموو شی زیاتر هۆ کارە ناوەکی یەکان . لەوە وە دەگەینە ئەو ڕاستیە کە هەرچی زانستی پزیشکی گوتویەتی ڕاست نیە چونکە ئەو پرسیارەمان لە مێشکدا دروست دەبێت کە بۆچی خەڵکی لە جاران زیاتر پێو یستیان بە داوو دەرمان هەیە؟!

سەلمێنراوە کە دەرمان لە وانەیە باری خراپی لێ بکەوێتەوەو ئەوەش درەنگ ئاشکرا دەبێت. بۆ نمونە هەندێ جار دوای(١٠) ساڵو هەتا (٢٠) ساڵیش بینراوە کە لە دوای بەکارهێنانی دەرمان نەخۆشیەکی

تری دروستكردوە. بۆ نمونە ئەگەر جگـەری كەسـێك نەخۆشـكەوت‌و بـە دەرمان چارەسەرت نەكرد ئەوە تا چەند ساڵێك بـە سـاغی دەمێنێتـەوە بەڵام لە دوایدا لەپڕ دەبینی سنگی هەڵئاوسـاندوەو بـەو خەیاڵـەی كـە میكرۆب لە ڕێگـەی هـەواوە چـۆتە ژورەوەو بـەو دەردەی بـردوە. دوبـارە دەچیێتەوە لای دكتۆر تا میكرۆبەكەی بۆ دەركات.

بـە هـەرحاڵ چـونكە زانـستی سـەردەم بـە هۆكـاری ڕاسـتەقینەی نەخۆشكەوتن پەیان نەبردوە لەبەر ئـەوە لەسـەر بیـروبۆچونەكانیـشیان یەك دەنگ نین. ئەگەر زانستی پزیشكی لەسەر بنەمایەكی ڕاست ببایـە نەدەبوا پزیشكەكان بیـروڕای جیاوازیان هەبوبایە. بـە هـەمان شـێوەش ئەوڕۆ هەرچەندە لە ئەوپەڕی دنیای بەكتریاناسیدا دەژین بەڵام لە هەموو سەردەمێك زیاتر نەخۆشی بلاوترە. (ئەلیس باركو راسـت) دەڵێـت: بـە گریمانێكی بـەهێزەوە ئـەو بنەمایـەی كـە دەڵێـت میكـرۆب نەخۆشـی دروستدەكات‌و بناغەی پتەوی بەكتریا ناسی لەسەر دامەزراوەو زانـستی سەردەم كاری پێدەكات تـەواو هەڵەیـە بـەڵكو بـە پێـچەوانەی ئـەوەوە نەخۆشی لەوانەیە میكرۆب دروست بكات .

لەوانەیە هەندێ كەس بڵـێن جیـاوازی نیـە چ میكـرۆب نەخۆشـی دروست بكات و چ نەخۆشی میكرۆب دروست بكات هەر وەك ئـەوەی چ بڵێی عەلی خواجەو چ بڵێی خواجە عەلی هەر یەكە. بەڵام بـەو شـێوەیە نیە، هەر گوێز گوێزەو هەرچـی خڕبـێ گـوێز نیـە! كاتێـك كـە بڵـێین میكرۆب نەخۆشی دروست دەكات! ئـەوە میكرۆبەكـەمان بـە هۆكـاری

نەخۆشی ناساند. بەڵام کاتێ کە دەڵێین نەخۆشی میکرۆب دروست دەکات مانای وایە هۆکاری نەخۆشی شتێکی ترەو هەر ئەویشە لەش ئالودە دەکات .

لەسەر بیرۆکەی ئەو پزیشکانەی کە باوەڕیان بە ڕێگە دەرمانی سروشتی هەیە، میکرۆب شتێکی ترسناکو زیان بەخش نیە. بەڵکو بۆ لەناوبردنی نەخۆشیش بەسودە. بەهەڵە لێ حاڵی نەبین ئێمە هەواداری میکرۆب نین‌و ڕامان وانیە کە نابێت لە میکرۆب بترسین و خۆمانی لێ نەپارێزین بەڵکو لێرەدا دەمانەوێ تەنها ڕۆڵی ئەو لە سەرهەڵدانی نەخۆشیدا بخەینەڕوو. بە پێی ئەو بیردۆزەیەش بێت میکرۆب بۆ ئەوە دروست دەبێت تا پاشەڕۆکی لەش بخوات‌و لە پیسی بیپارێزێت. بەڵام نەخۆش نابێ بە تەمای ئەوەش لێ‌بگەڕێت‌و وێڵی بکات تا پۆخڵاتی لەش کەڵەکە دەبێ‌و ئینجا میکرۆب بە یاریدەی ئەندامەکانی ناوەوەی لەش دەریکاتە دەرەوە.

کاتێ ئێمە تێنەکۆشین بۆ کوشتنی میکرۆب نەك سەرەنجامی چاکمان بەدەست نەهێناوە بەڵکو بە لاوازکردنی خانەکانی لەش زیانمان بە ئەندامەکانی لەش گەیاندوە. شارەوانی باش ئەوەیە هەرچەندە شار پیستر بێت ژمارەی کرێکارەکان زیاتر بکات، سروشتیش شارەوانێکی باشە .

چـەند ڕێنوێنـی یەکـی دەرمانـی

یەکەم: مرۆڤ هەرچی دڵی ئارەزو کرد نـەیخوات چـونکە هەنـدێك جـار دەبێتە مایەی کۆبوونەوەی مادەی زیان بەخش لەسەر لەش.

دووەم: خۆی لە زۆرخۆریو هەڵئاخنین بپاریزێتو هەمیشە هەوڵ بدات خواردنی ساکارو زوو هەرسو کەم کەم بخوات. لەوەشـەوە دەگەینـە ئەو ڕاستییە کە بە ڕۆژووگرتنو خواردنی سادە دەتوانین ترشەڵۆكو کۆبونەوەی مادەی زیان بەخش لەسەر لەش دوور بخەینەوە .

سێیەم: ئەندامەکانی لەش هەمیـشە هـەوڵ دەدەن بـە قـازانجی لـەش کاربکـەن ئەگـەر هـەر چـەندەش بـە هـۆی خراپـی هـەرس و ڕەچـاونەکردنی تەندروسـتی زیانیـان پـێ بکـات و هـەرگیز چـرکەیەکیش لـە فرمـانی خۆیـان ناوەسـتن لەبەرئـەوە هـەموو (تا)یەکان لەوانە سـوریژەو ئاوڵـەو گرانـەتاو ..... هتـد.و هـەموو سەرما خواردوەکانو هەموو دوومەڵو هەوکردنـەکان بێجگـە لـە هەوڵدانی سەرەکی لەش بۆ دورخستنەوەی ژەهراوی بون لە لەشـدا شتێکی تر نیە لەبەرئەوە لە ڕوانگەی دەرمانی سروشتی کاتێك کە پزیشکێك دەیەوێ چارەسەری نەخۆشێکی پێ بکـات تـەنها هـەوڵ دەدات ژەهراوی بوون لە لەشدا لە شـوێنێکەوە بـۆ شـوێنێکی تـر

بگوازێتەوە چونکە نەخۆشی درێژ خایان بریتیە لە کۆبونەوەی مادە ژەهراویەکان لە لەشدا .

چوارەم: لە ناوخۆی لەشدا هێزی شیفا بەخش هەیە هەرکاتێك رێگـای دروستی چارەسەرت بەکارهێنا ئەو هێزە شیفا بەخشە نەخۆش چاك دەکاتەوە، لەبەر ئەوە دەقی ئەو فەلسەفە موعجیزەیە نە دەرمانــەو نە چەقۆی نەشتەرگەر بەڵکوو موعجیزەکـە لـەناو لەشــی مرۆڤــ خۆیەتی. لەو ڕووەوە تاکـە چارەســەر خوایـە کـە دەتوانــێ چـاکمان بکاتەوە بە مەرجێ ئێمەش گوێ ڕایەڵی یاسای سروشت بین .

پێنجەم: ڕۆژو هۆکارێکی شـیفا بەخـشە، بـەهۆی ڕۆژووەوە پاشـەڕۆك و بەکتریا کە دەبنە هۆی ئەوە کە تۆوی نەخۆشی لـە لەشـدا بـچێنن فڕێ دەدرێنە دەرەوە. گەدە وەك ئیسفەنج وایە کاتێك نەخۆش دەبـین دەکشێت کە پڕە لە پاشەڕۆ، تاکە رێگاش بۆ دەردانــی مـادەی نــاو ئیسفنجیەکە پاڵ پێوەنانیەتی بۆ ناوەوە. ڕۆژو هەمـان پاڵــە پەسـتۆ بۆ سەر گەدە دروسـت دەکـات ، بـەم رێگەیـەش بـە ئاسـانترین و سروشتی ترین شێوە پاشەڕۆك دەردەدرێتە دەرەوە .

شەشـەم: بـــەهۆی چارەســـەری بـــە ئــاو hydrotherapy دەتـــوانین ڕێگەیەك بۆ فڕێدانی پاشەڕۆك لە لەشدا بکەینەوە.

بۆچـــی نەخـۆش دەكـەوین ؟!

ئەگەر ئێمە بتوانین كە بزانین نەخۆشی چیە، ئـەوە زۆر بـە ئاسـانی دەتوانین پەی بەو ڕازەش ببەین كە چارەسەری چیە؟ بەشێوەیەكی گـشتی لەشی مرۆڤ كە تەواوی ئەندامەكانی بە ڕێـكوپێـكی كـار بكـەن ئـەوا ساغە. نەخۆشی تەنها كاتێ دێتە دی كە ئێمە یاسای تەندروستی پـشت گوێ بخەین و هەرچی دڵمان خواستی و هەرچەند دڵمان بردی بخۆین .

ئەگەر سـەیری باڵنـدەكان و ئـەو ئاژەڵانـەی كـە لـە ئـاو و هـەوای سەربەستدا دەژین بكەین دەبینین كە هەتا سەربەستن و چلاوچـڵ دەكـەن كەمتر وایە نەخۆش بكەون، بەڵام كاتێك كـە مـاڵی كـران و خرانـە نـاو تەلبەندو قەفەزەوە نەخۆش دەكەون. هۆیەكەی چـیە؟ هۆیەكـەی تـەنها ئەوەیە كە ئەو گیانەوەرانەی لە هەوای سەربەستدا دەژین تـەنها كاتێـك خواردن دەخۆن كە برسیانە، كە تێریش بوون چی دی ناخۆن و كاتێكیش كە نەخۆش دەكەون ئەوەندە بە برسێتی دەمێننـەوە تـا شـیفایان دێـت. غەریزەی سروشتی ئەوان وە بیریان دێنێتەوە كە لە كاتی نەخۆشیدا ئـەو كارە بكەن! مرۆڤیش سەرەتا خاوەنی ئەو غەریزەیە بووە، بەڵام ئیستا ئەو غەریزەیە لاوازو و وردە وردە لەناوچووە.

لەشی مرۆڤ پێویستی بە ئاوو هەوا هەیە، تواناکەشی سنوردارە لەبەر ئەوە پێویستی بە پشودان هەیە. ئەگەر بە ئەندازەی پێویست بخەوین ئەو نیازە دابین دەبێ. لەشی مرۆڤبە شێوەیەك دروست بووە کە دەزگای هەرسی هەر ئەوەندە خواردنەی کە پێویستیەتی دەیمژێتو زیادەکەی بە شێوەی ئارەقو میز دەردەداتە دەرەوە. لەبەرئەوە خواردنێك کە دەخورێت دەبێ! بە ڕێژەیەك بێت کە لە توانا دابێتو بە جوانی بجوورێت، لەوکاتەدا کرداری پاڵنانی مادە زیادەکان بە چاکی ئەنجام دەدرێت .

توانای لەش بۆ دەردانی مادە زیادەکان سنوردارە. ئەگەر مادەی ژەهری کۆدەبێتەوە، لەوکاتەدا حاڵی لەش وەك ئاوەڕۆیەکی لێدێت کە لە ئەنجامی کۆبونەوەی خشتوخاڵ دەبەسترێت. هەر لە ئەنجامی کۆبونەوەی ئەو مادانەش کرداری گەنین ڕوودەدات. ئەگەر چی خودی لەش تێدەکۆشێ ئەو مادە گەنیوانە لە ڕێگەی ڕژێنەکانی ئارەقەو میزەوە فڕێ بدات بەڵام کاتێك دادێت کە ئیتر لەش توانای خۆی بۆ فڕێدانی ئەو پاشەڕۆکانە لە دەست دەدات هەر ئەو کاتەیە کە مرۆڤ نەخۆش دەکەوێت .

چـــەند چارەســەرێکــی ســـادەو خۆماڵــی

١ - چارەسەر بە نیوەنمەکی گـڵ:

کتێبی (گەڕانەوە بۆ سروشــت) کــە لــە شــوێنەواری (جــست)ە بــۆ لابردنی بەدخۆراکی (سوء الهضم) ئەم ڕێگەیەی خوارەوەی بەکارهێناوە.

گرتنەوەی نیوەنمەکێك لە گڵــی خــاوێن‌و ئــاو، ئــەو نیوەنمەکــە دەبــێ لەسەر پارچە پەڕۆیەکی تــەنکی خــاوێن دابنــرێ‌و لــە کــاتی خەوتنــدا لەسەر زگ ببەسترێ تا بەیانی. نیوەنمەك دەبــێ ٣ ئیــنج پــان‌و ٦ ئیــنج درێژو نیو ئینج ئەستور بێت.

دانانی نیوەنمەکی گڵ لەسەر سەریش دەبێتە هۆی لابردنی سەرئێشەو برینە سادەکانیش سارێژ دەکات بە تایبــەتی ئەگــەر برینــە کــە ســەری کردبێتەوە ئەوەش بە بەستنی نیوەنمەکەکەو تێکەڵاوکردنی لەگەڵ ئــاوی پەڕمەنگەنات .

هەروەها لێنانی هەندێ گڵی پاك لەسەر شوێنی پێوەدانی مێروەکــان ئازارە کەی لادەبــات، بــۆ تایــە تونــدەکانیش بــەکارهێنانی نیوەنمــەك و بەستنی لە قاچ و سەر یان زگ تا دێنێتە خوارێ .

نیوەنمەك دەتوانرێ لەگەڵ تێکــەڵکردنی هەنــدێ خــوێ وەك (ئــەنتی فلوجستین) بەکاربێت بە مەرجێك گڵەکە پاك بێــت. باشــترین خــاك بــۆ

دروستكردنی نیوەنمەكی گڵی، گڵی سورە كە كاتێ لەگەڵ ئاو تێكەڵ دەكرێت بۆنێكی خۆش دەدات.

(جست) دەڵێت: بۆ لابردنی قەبزی و بەدخۆراكی دەتوانی كەمێك گڵی پاك بخۆیت بە ئەندازەی ٥- ١٠غرام .

٢ - چارەسەر بە ئاو :

لە گرینگترین خزمەتەكانی دكتۆر (كوهن) بە زانستی چارەسەر بە ئاو دروستكردنی گەرماوێكە بە ناوی (هیپ - باپ)و (سیتر - باپ). بۆ دروستكردنی ئەو گەرماوەش تەشتێك بە پانی ٣٥ -٣٦ ئینج بەسە.

تەشتەكە دەبێ پڕ لە ئاو بكرێ بە شێوەیەك كە ئەگەر نەخۆش تێیدا دانیشت ئاو لە لاتەنیشتەكانیەوە بڕژێت. لە هاویندا ئەگەر ئاوەكە گەرم بێت دەبێ بە سەهۆڵ سارد بكرێتەوە. ئەگەر سەهۆڵیش نەبێ با بە گۆزەو تەشت لەبەر شەو با دابنرێتو نەخۆش لە ناویدا دابنیشێ بەڵام دەبێ لاقەكانی لە تەشتەكە بێنێتە دەرەوە ئینجا نەخۆش دەبێ بە خاولیەكی نەرم زگی خۆی دامالێ . ماوەی حەمامكردنەكە وا باشە بۆ ماوەی ٥ - ٥٠ خولەك و لە كاتی پێویستدا یەك كاتژمێر درێژە بخایەنێت. لە دوای حەمامكردن نەخۆش دەبێ بە خاولی لەشی خۆی وشك كاتەوەو دای مالێ ئینجا پشوو بدات.

ئەو جۆرە حەمامكردنە تا دێنێتە خوارێ و چارەسەری قەبزی دەكات. لە كاتێكدا كە سوڕی خوێن هێواشەو ماسولكەكانی پێ ئازاریان

هەیەو ئازارێکی تایبەت هەست پێ دەکات. دەتوانێ بە داماڵینی بە سەهۆڵ ئازارەکەی لاببات.

ـ لەکاتی پێوەدانی دوپشکدا، نقومکردنی ئەندامە گەستراوەکە لەناو ئاوی گەرم دەبێتە مایەی لابردنی ئازار.

ـ ئەگەر قاچەکان ئازاریان هەبێو سڕ بن، دەتوانرێ هەتا ئەژنۆ کان لەناو ئاوی گەرمدا ڕابگیرێن، ئازاریان دەشکێت بە مەرجێ لە ١٥ خولەك زیاتر نەخایەنێ.

لـە تـاییـە تمـەندیەکانی شـیـر

شیر خۆراکی سـەرەکیو ڕۆژانـەی سروشـتی مرۆڤـ نیـە ، بـەلاَم بـە نەخواردنیشی زۆر لە ڤیتامین و وزەی پێویست بۆ لەش لەدەست دەدەین.

هەندێك لە هۆزەکان لە دوای ئەوەی کە مـندالّ لە شیر کرایـەوە ئـیتر شیری نادەنێ. چین و یابانیەکان شیر کەم دەخۆن. لە هەنـدێ ناوچـە کـە گۆشتیش کەم دەخۆن بە تایبـەتی لـە لادێکـان، سـاغ و تەندروسـتن و دەتوانن قورسترین کار بە چاکی ئەنجام بدەن .

بەکارهێنانی شیر بە مەبەستی خواردن بۆ مرۆڤی کۆن تـا ئەوکاتـە نادیار بوو. لـە سـەرەتای مرۆڤایەتیـدا مانگایـان تـەنها بـۆ کـار لـە کێلّگەکاندا بەکار دەهێنا. ئینجا دەرکیان بە خواردنی گۆشتەکەی بـردو سەرەنجام دەرکەوت کـە شـیری مـانگـاش جێگـای سـودە. وێنـەی سـەر دیوارەکان کە لە کۆندا ماونەتەوە نیشانی دەدەن کە مرۆڤ لـە سـەرەتادا بە ترسەوە شـیری مانگایـان دۆشـیوە بـەو واتایـە کـە دەسـت و پێیـان دەبەستو شیریان لـێ دەدۆشی بەلاَم ئەوەنـدە بەسـە کـە مـانگاکـە لـە ترسان دەکەوتە خۆو لەقەی دەهاویشتو ستلّی شیرەکەی دەڕشت. بـەلاَم مرۆڤ وردە وردە پەی بە دۆشینی برد.

ئەمڕۆ هونـەری دۆشـینی شـیر گەیـشتۆتە ئاسـتێك کـە بێئـەوەی مـانگاکە ئازار ببینێ شیرەکەی لـێ دەدۆشن .

لە میسردا شیر بۆ ئەنجامدانی هەندێ بۆنەی ئایینی مانگا دەدۆشرێ‌و لە هیندیش تەنها بە مەبەستی دەرمان بەكار دەبرێت .

ئەمرۆ خواردنی شیر لەلای هەندێ كەس بۆتە شتێكی ئاسایی‌و بە بێ مەیلی نۆشی دەكەن كە دەبێتە مایەی هەڵێنج و دڵ تێكهەڵاتن .

(جان دل) شاعیری بەریتانی یەكێك لەو جۆرە كەسانە بوو، كاتێ بردیانە سەر قەرەوێڵەی خەواندن و پزیشك پشكنی گوتی: دەبێ ماوەی (٢٠) رۆژ خۆراكی شیر وەربگرێت. شاعیر لە وەڵامدا وتی: پێم خۆشە بڵێی بمرە بەڵام شیر مەخۆ.

لە هیند مانگا ئەوەندە رێزی لێ دەگیرێت كە پێیان لە شازادەیەك باشترەو نازناوی (گۆتما) واتە شازادەی مانگایان لێ ناوە كە یەكێك لە نازناوە گرنگەكان بووە، ئەو نازناوەش بە رادەیەك پیرۆزی پەیدا كردبووكە بتەكانیان بەناو دەكردەوە.

لە میسریش رێز زۆر لە مانگا دەگیرا ئەوەش لە دورگەیەك كە دەكەوێتە سەر روباری نیل ژمارەیەك مانگای پیرۆز رادەگیران كە شیرەكەیان لە بۆنە ئاینیەكاندا بۆ میسر دەهێنا.

لە تەوراتیشدا ئاماژە بەوە كراوە كە یەهودیەكان لە كۆندا بۆ هەندێ لە بۆنە ئاینیەكان كەڵكیان لە شیری مانگا وەرگرتوە . سەدەها ساڵ تێپەڕیوە تا مرۆڤ پەی بە تایبەتمەندیەكانی شیر بردوەو دەستی بە خواردنەوەی كردوە.

لە نێوان نەتەوەكاندا ئەمریكییەكان لە هەموو كەس زیاتر شیر دەخۆن. دەڵێن بەرزی قەدو باڵایان لەمەوەیە. لەو ساڵانەی دواییدا یابانیەكانیش كەمێك بەرزتر بوون هۆیەكەشی لەبەر ئەوە بوو كە ئەوان زیاتر شیر بە منداڵەكانیان دەدەن.

جۆری ئەو خواردنەی كە مرۆڤیش دەیخوات كاریگەری خۆی لەسەر لەشولار هەیە. بۆ نمونە خەڵكی سەروی رۆژئاوای (هیند)و (سەپكەكان)و (پتانەكان)و (بنجابییەكان) خەڵكێكی بەهێزو چوارشانەو باڵابەرزن هۆیەكەشی دەگەرێتەوە بۆ ئەوە كە ئەوان جۆرە خۆراكێك دەخۆن كە پرە لە ڤیتامین وەك (نانی توێكڵدارو كەرەو ماستو دۆو نیسك)، لە میوەشدا ئەوانە زۆر دەخۆن وەك : گێزەرو كاهوو تەماتەو پەتاتە... هتد.

بەڵام بە پێچەوانەوە خەڵكی مەدریس كە لە خواروی هینددا دەژین نانی بە توێكڵو پاقلەمەنی ناخۆن بەڵكو خواردنی پڕ لە دەرمان وەك: بیبەرو رۆنی گیاو برنجو نیسكو كەمێك سەوزە دەخۆن، بۆیە مەدریسەكان زۆربەیان كورتەباڵان.

هەروەها لە ئەفریقادا هۆزێك هەیە بە ناوی(ماسای) كە خواردنی سەرەكیان شیرو پاقلەو گۆشتەو خەڵكی ئەو هۆزە هەموویان باڵابەرزو بەهێزن. دراوسێی ئەو هۆزانەش هۆزێكی ترن بە ناوی هۆزی (كیكویو) كە خواردنیان مۆزو سەوزەو دانەوێڵەیە ئەوانە چونكە شیر ناخۆن كورتەباڵاترو لەڕترن.

جۆرەکانی شیر و خاسیەتەکانیان

١ – **شیـری مانگــا**: شیری مانگا خۆراکێکی باشە، بۆ کەسـانی بـەد خوو سروشت سارد بەکەڵکە خوێن دروست دەکاتو دڵو مێـشك بــە هێزدەکــات. ڕەوانکــارەو مــرۆڤ لــە غــەمو دڵــەڕاوکێ دوور دەخاتەوە، بۆ سنگو گەروو بەکەڵکەو بە تەنیاش خۆراکی تەواوە.

٢ – **شیـری گــامێش**: شیری گـامێش لـەش بـەهێز دەکـات، خـوێن دروست دەکـاتو چـەوری زۆرەو وزەو تـین دەبەخـشێ بـە لـەشو ماسولکەکان پتەو دەکات .

٣ – **شیــری مــەڕ**: شیری مەڕ مێشكو زەین بەهێز دەکات. بۆ برینـی گەدەو بای زگ بەسودە. ئەگەر لەگەڵ ڕۆنـی بـادام دابخورێـت بـۆ کۆخە باشە.

٤ – **شیــری وشـتــر** : شـیری وشـتر ڕەنــگو ڕوخـسار ڕون دەکـاتو بەڵغەمو خڵتە لادەبات. وزە بەخشەو بۆ قەبزی باشە.

٥ – **شیـری کـەر**: شیری کـەر هەرسـی قورســەو بـۆ نەخۆشـی سـیل بەسودە، دڵو مێشك بەهێز دەکاتو کزیو لاوازی ناهێڵـێو بـۆ کۆخەش باشە .

٦ – **شیــری ژن**: شیری ژن تەڕەو مێشك بەهێز ..کات، چرچ و لۆچـی دەموچاو ناهێڵێ، بۆ کۆخەی وشك بەسودە.

پیتی (أ)

١- ئەفسەنتین، گولە ڕون، گولە هەنگ، تۆلەکە مارانە، مار کولە، absintinum

ئەو گیایە گوڵی زەردەو لاسکەکەی کوڵکاویەو ڕەنگی خۆڵەمێشی یە. تامی زۆر تاڵەو بۆنەکەی تیژو توندە. لە شاخ و پێدەشتی کوردستاندا زۆرە. نیومەتر بەرز دەبێت.

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- ڕەوانی، شیر پەنجە، ڕشانەوەی تاعون، ئیفلیجی، زار ئێشە. ئارەزوی خواردن دەکاتەوەو کرمی ڕیخۆڵە دەکوژێت.
- مرۆڤ قەڵەو دەکات و میزکردن ئاسان دەکات.
- شیری ژن زیاد دەکات و بۆ گەدەش باشە.
- لابردنی خڵت و خاڵی سنگ بە تایبەتی بۆ کەسی جگەرەکێش.
- روخسار جوان و ڕون دەکات.
- هەڵامەت و گەشکەو سەرگێژەو گرانەتا.

- هێزی جنسی زیاد دەكات.
- نەخۆشی دڵ و باداری (ڕۆماتیزم).
- ژن پێی عادە دەبێ.
- زەردوییو كەمخوێنی.
- ڕێكخستنی كرداری دەزگای هەرس.

شێوەی ئامادەكردنو بەكارهێنانی:

ئەفسەنتین بە كوڵاوی تێكەڵ بكرێت لەگەڵ برنجو هەنگوین بۆ هەموو جۆرە كرمێك باشە. بۆ دروستكردنی حەبی لەرزوتا سود لەم گیایە وەرگیراوە.

ئەفسەنتین بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە بەم شێوەیە بەكاردەهێنرێت: (٥ ــ ٢٠) غرام لەو گیایە لە یەك لیتر ئاودا دێم دەكرێتو ڕۆژێ دوو فنجانی لێدەخورێتەوە. ئەگەر ئەفسەنتین لەگەڵ (تنگورید) تێكەڵ بكرێو بدرێت بە منداڵان كرمی گەدە دەكوژێت.

تێبینی و پارێز!

ئەو گیایە بۆ ژنی دووگیانو نەخۆشی زراوو نەخۆشی گەدە باش نیە.

٢ - ئاڵـەکۆك، پامچـاڵ، زهـر الربیـع ranuncalus ficarid

شـێخ ئـەبو عـەلی سـینا دەڵێـت: ئاڵـــەکۆك گیایـــەکی تایبـــەتی کوردستانە. ئەم گیایە بە ڕەگیشەوە بۆ دەرمان دەشێت. ڕوەکە تازەکەی مـادەی (ئـەنیمۆنۆڵ ـ ANEMONOL)ی تێدایە.

بەکاردەهـێنرێـت بـۆ:

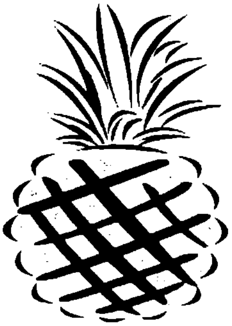
- لاوازی دەمارەکانی مێشك .
- نەخۆشی ماخۆلیا.
- گرژبونی ماسولکەکان (تشنّج).
- سەر یەشەی دەماغ.
- ئازاری لاسەر (شقیقە).
- پەستانی خوێنی بەرز.
- کرمی تۆو کولەکە (الدودە القرعة) دەکوژێت .

شێوەی ئامادەكردن و بەكارهێنانی:

ئەگەر گوڵەكانی ئەو گیایە لەگەڵ گوڵی (باد)دا پێكەوە بكوڵێنیو بیخۆیتەوە بۆ لاوازی مێشكو نەخۆشی ماخۆلیاو گرژبونی ماسولكەكان باشە. ئەگەر ئەو گیایە تێكەڵ بە گوڵی حاجیلەو هەر یەكەی (١٠٠) غرامو جاری كەوچكێكی چێشت تێكەڵ بە (٥٠٠) غرام بە ئاو بكوڵێندرێتو بخورێتەوە باشترین دەرمانە بۆ سەریەشەی دەماغو لاسەر (شقیقە).

چوار چڵ لە گیای ئاڵەكۆك لە (٥٠٠) غرام ئاودا شەو تا بەیانی دابنێیو ئەو ئاوە لە خورێنی بخۆیتەوە پەستانی خوێن دادەبەزێنێ. كرمی تۆو كولەكە دەكوژێ كە كرمێكی پانكۆڵەیەو لە دەنكە كولەكە دەچێت.

٣- ئەنــانــاس .... pine – apple



ئەو گیایــە لــە ســاڵی ١٥٥٥ لــە بــەڕازیل دۆزرایەوە. لە سەدەی هەژدەهەم دا لــە ئــەوروپا لــە گوڵخانــەدا پــەروەردە کــراوە. بەرزیەکــەی (٥٠٠) سم دەبێت . گەڵاکەی دڕکدارە. بەرەکەی لە شێوەی هێشوویەکی گەورەدایە کە لە بــەری سنەوبەر دەچێت.

بەکاردەهــێنرێــت بــۆ:

- چارەسەری نەخۆشی (دیسك) دەکات (ئازاری بڕبڕەی پشت).
- کوشتنی کرمەکانو چارەسەری کەمــخوێنی.
- برینە هەو کردوە سەر پێستیەکان .
- ئازاری گــــــەدە کە لە ئــەنجامی هــــەرس نــەکردنی خۆراکــەوە پەیدا دەبێــــت.
- توانای جنســـی زیاد دەکات .

شـێوەی ئامـــادەكردن و بەكارهـێنانی:

بۆ گەوران (٢) كەوچكی چێـشت، (٣-٤) جـار لـە ڕۆژێكـدا، بـۆ منداڵان یەك كەوچكی قاوە (٣) جار لە ڕۆژێكدا .

تێـبـینی و پارێـــز!

- ئـەو كەسـانەی كـە سـوڕی خوێنیـان ناڕێكـەو ئـازاری جگـەرو گورچیلەیان هەیە با خۆیان لە خواردنی ئەو گیایە بپارێزن.
- ئەناناس بۆ هەموان باشە جگە لەوانەی كـە نەخۆشـی شـەكرەیان هەیە.

٤- ئستۆ خۆدۆس، صنرم ....

ئەو گیایە بە یۆنانی (ئستۆقدۆسی) پێدەڵێن واتە پارێزەری گیانەکان. لە مەککەو نیمچەقارەی هیندەوە بۆ ئێران هاتووە. بەرزیەکەی (٣٠-٥٠) سمو گەڵاکەی مشاریو ڕەنگەگەی ئاویەکی تێرە. لە عەترسازیدا بەکاردەهێندرێت.

بەکاردەهێنرێت بۆ:

- وزە بە لەش دەبەخشێتو هەوکردنی دەزگای هەناسەدان ناهێڵێ.
- کۆخەی وشكو برینی قووڵ.
- لەش ئارەقاوی دەکات.
- تای کتوپڕو سەرئێشە.
- بێخەویو کەمخوێنی.
- کۆخەڕەشەو ئازاری جومگەکان.

شـێوەی ئامـــادەكردن و بەكارهـێنانی:

(٥٠) غرام گوڵی ئستۆخۆدۆس بۆ ماوەی (١٠) خولـەك لـە یـەك لیتر ئاوی كـوڵاودا دێمكـەو (٢-٣) فنجـان لـە ڕۆژێكـدا بخـۆرەوە. بـۆ بەشەكانی دەرەوە دەتوانیت (٣٠) گوڵ بۆ ماوەی (٢٠) خولەك لە یـەك لیتـرئاوی كوڵاودا دێم بكە یان (١٠٠) غرام بـۆ مـاوەی (٣٠) ڕۆژ لـە (٥٠٠) غرام ئەلكیلدا بخوسێنە یان یەك مست گوڵ بۆ ماوەی (٣) ڕۆژ لە یەك لیتر ڕۆن زە یتوندا دابنێ و دوای پاڵاوتن بەكاری بێنە.

٥- ئۆکالیپتۆز، قەڵەم تۆز .... EUCALIPTUS

ئۆکالیپتۆز دارێکی یەکجار گەورەیە، درێژیەکەی تا (٤٠) مەتر دەڕوات. گەڵاکانی تیژوباریکن. بۆنێکی زۆر تیژی هەیە. بە زۆری لە حەساری مزگەوتەکاندا دەبینرێ. گەڵاکەی و ڕۆنێك کە لە گەڵاکەی دەگیرێت دەرمانە. لە ئوستراليا زۆربەی برین و دومەڵەکان بە ڕۆنی ئۆکالیپتۆز دەرمان دەکەن. گەڵاکەی بۆنێکی خۆشی هەیە. هەوای ناوماڵ پاك دەکاتەوەو تەپۆر مێشوولە دور دەخاتەوەو دەوروبەر بۆندار دەکات.

بەکاردەهێنرێت بۆ:

- لەرزوتاو سورێژەو هەڵامەت.
- نەخۆشی شەکرەو چرکە میزە.
- هەوکردنی پوكو دەمو ددانو خیزەخیزی سنگ.
- شوشتنی برینو کێمو جەراحەتی گوێچکەو بۆگەنی لوتو قورگ (عەرەقی ئەو دارە).

- مەلاریاو باداری (ڕۆماتیزمی).
- پاککەرەوە (تعقیم)و میکرۆب کوژێکی زۆر بەهێزە.
- سوتاوی قووڵ.
- نۆبەتیو بەدخۆراکی، نخومکردنی هەندێك لە گەڵای ئۆکالیپتۆز لە ئاوی کوڵاوداو خواردنەوەی.
- ئارەزوی خواردن دەکاتەوە.
- تەنگەنەفەسی (ربو).

شێوەی ئامـــادەکردن و بەکارهێنانی:

بۆ نەخۆشی شەکرە (٣-٤) گەڵای تازە لە یەك پەرداخ ئاوی کـوڵاودا دێم بکەو (٣-٥) فنجان لە ڕۆژێکدا بخۆرەوە.

ڕۆنی ئۆکالیپتۆز دەرمانە بۆ هەڵامەتو سەرما خواردن، تۆزەکەشی دەخرێتە سەر پەڕۆیەكو بۆ هەمان مەبەست هەڵدەمژرێت.

حەبی EUCALIPTUS بۆ تەنگە نەفەسی باشە. بـۆ چارەسـەری برین (٢٨) غرام ئۆکالیپتۆز لە نیو لیتر ئاوی گـەرم بکـەو بریـنـی پـێ بشۆ. بۆ تایەکانی گرانەتاو لەرزو تاو سورێژە لەشی نـەخۆش بـە ڕۆنـی ئەو گیایە داماڵە.

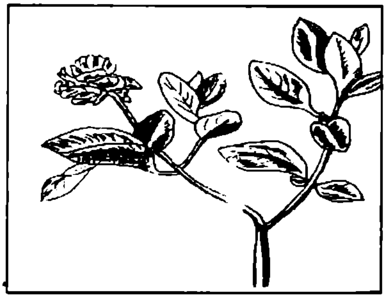
بۆ باداری (ڕۆماتیزم) ڕۆنی ئۆکالیپتۆز لەگەڵ کەمێك ڕۆنی زەیتـون بە ڕادەی یەکسان تێکەڵکەو لە شوێنی ئازارەکەی هەڵسو. ئەگـەر لـە

دوای ددان کێشان توشی خوێن بەربوون بویت عەرەقی ئۆکالیپتۆز لەسەر شوێنی خوێن بەربونەکە دابنێ خوێنەکەی دەگیرسێنێ. نیو مشت لە گەڵای وشکی ئۆکالیپتۆز دەکرێتە ناو یەك لیتر ئاوی وەکوڵ هاتوو، دادەپۆشرێت بۆ ماوەی نیو کاتژمێر پاشان ڕۆژی سێ ئیستیکانی لێ دەخرێتەوە .

تێبینی و پارێز!

ئەگەر کەسێك بەم گیایە توشی ژانەسەر یان گێژی بوو وازهێنانی باشترە.

٦- ئـاس، مۆرد، بنـەوش، یـاس .... MYRTLE



ئەو ڕووەكە بۆنێكی خۆشی هەیـە. لە كاتی بەهاراندا بۆن و بەرامەكەی پیاو سەرسام دەكات. ئەو ڕووەكە لـەو كاتەیدا كە شیلەی تێ دەگـەڕێ لـە هەموو كات زیاتر بۆدەرمان دەشێت. گوڵەكانی سپی و جوان و تێكەڵن كە چەترێك بۆ دارەكە دروست دەكەن.

هەموو بەشەكانی ئەو دار گیایە تاڵن هەتا بزنیش نایخوات. هەر ئەو تاڵیەشە بایەخی دەرمانی داوەتێ.

ئەو دارە زیاتر لە (٧٠) جـۆری هەیـە، هـەرە گرنگەكـەی مـۆردی بیابانی یە كە بە فارسی مۆردی (ئەسفەرم)ی پێ دەگوترێت بە عـەرەبی (ریحان القبور)ی پێدەڵێن. لە ناوچەی گـەیلانی ئێـرانیش پـێی دەڵـێن (جیـر) ئەو دارە هەمیشە سەوزەو هەرگیز گەڵاكانی هـەڵناوەرێ . هـەر حێگایەك داری زەیتونی لـێ بڕوێت ئەو دارەشی لـێ دەڕوێت .

لە گەڵاو گیای ئەو دارە شتی جوانو سەرنج ڕاكێـشی لـێ دروسـت دەكرێت، بۆ نمونە لە كۆندا تاجی سەری بوكیـان لـێ دروسـت كـردوە. توێكڵو گەڵاو ڕەگو بەرەكەی دەرمانە.

بەکاردەهێنرێت بۆ:

- نەخۆشیەکانی دەزگای هەناسەدان.
- تەنگە نەفەسیو نەخۆشی دڵ (بۆن کردنی گەڵاکەی).
- کۆخەو نەخۆشیەکانی بۆڕی میز (خواردنی بەرەکەی یان شەربەتەکەی).
- ئاوسانی هێلکەدانو لابردنی بای زگو ڕیخۆڵەکان.
- سك چون ناهێڵێو تا دادەبەزێنێ.
- ئازاری ئێسقانی قاچو باداری .
- غەمو خەفەت لادەباو گرفتی دەرونی دەکاتەوە.
- کرم دەکوژێتو بەڵغەم ناهێڵێ.
- بەهێزکردنی گەدە (خواردنی هاڕاوەی دەنکەکانی)
- خوێن بەربون دەوەستێنێو مرۆڤ قەبز دەکات.
- ئازاری چاو دەشکێنێو فرمێسك ڕادەگرێ.
- ئازاری گوێ لادەباو پاکی دەکاتەوە.
- نەخۆشیەکانی ناودەمو پوكو قورگ (غەرغەرەکردن بە ئاوی گەڵاکەی).
- مایەسیری (سوتاندنی دووکەڵی دەنکەکانی لەژێر خۆدا یان هەڵگرتنی مەرهەمی گەڵای ئاس).
- خوێنی زیادەی ژن ناهێڵێ.

- میز زیاد دەكات (خواردنی دەنكەكانی).
- قەڵشینو برینی دەستو پێ سارێژ دەكات.
- هەڵوەرینی موو سپی بونی (كوڵاندنی ڕەگو گەڵاكەی لە ڕۆندا).
- بۆنی بن هەنگڵو سوتانەوەی ناو ڕان.
- زیپكە (بەكارهێنانی خۆڵەمێشی دەنكەكانی مۆرد).
- پەڵەی دەمو چاو (كوتانو تێكەڵكردنی مۆرد لەگەڵ ئاردی پاقلە).
- ئازاری مارو دوپشك پێوەدان (دانانی مەرهەمەكەی لەسەر شوێنی ئازارەكە).
- خەو لە چاوان دەتۆرێنێ (زۆر بۆن كردنی).

شێوەی ئامادەكردنو بەكارهێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە: (٢٠) غرام گەڵای مۆرد لە یەك لیتر ئاودا بكوڵێنەو بەیانیو شەو یەك ئیستیكان بە شەكر بخۆرەوە. بۆ بەشەكانی دەرەوەی لەش، گەڵای مۆرد بكوتەو لەگەڵ ڕۆن زەیتون تێكەڵی بكەو لەسەر شوێنی سوتانو برین داینێ ئازارەكەی دەشكێنێ. ئەو دارە غەمو خەفەت لا دەباتو بۆنكردنی بۆ مێشك بەسودە.

بۆ بەهێزكردنی گەدە نیو مشت لە گوڵە وشككراوەكانی مۆرد لەناو یەك لیتر ئاودا دیم دەكرێتو ڕۆژی سێ ئیستیكانی لێدەخورێتەوە. هەروەها بۆ لابردنی لەرزوتاش هەر بەهەمان شێوە ئامادە دەكرێو دەخورێتەوە.

بۆ حەمامی دەستوپێو ئازاری لەش لە گوڵ و گەڵاو توێکڵی ئەو داره لە هەر یەکە مشتیک پاش کوڵاندن دەکەیتە تەشتێك ئاوەوەو تێیدا دادەنیشیت بۆ ماوەی یەك کاتژمێر ئەگەر لە ڕۆژێکدا دووجار ئەو کارە بکەیت باشترە.

مشتێکی گەورە لە خونچەی تازەی ئەو دارە تێکەڵ بە یەك لیتر ڕۆن زەیتون بکرێتو لەناو شوشەیەکدا بۆ ماوەی (١٥) ڕۆژ لەبەر هەتاو تێکبدرێت، دوای پاڵاوتن ئەو ڕۆنە بۆ هەنونی شوێنی ئازارەکانی باداریو ئێسك بەسودە.

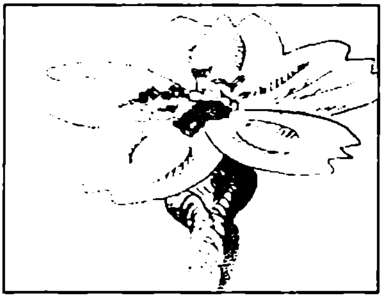
ئەو دارە لەبەر هەبونی جەوهەری مازوو، قەبزی بەخشە. دڵۆپاندنی ئاوەکەی لە چاو بۆ تەراخوما بەسودە. هەروەها چکاندنی ئاوی گەڵاکەی بۆ ناو گوێچکە زۆر بەسودەو ئازارەکەی دەشکێنێو پاکی دەکاتەوە. ئەگەر بیکوتیتو ڕۆژی دوو ئیستیکانی لێ بخۆیتەوە بۆ هەموو نەخۆشیەکانی دەرونی باشە.

تێبینی و پارێز!

- ڕادەی خواردنی ئەو دار گیادەرمانییە نابێ لە (٥) غرام زیاتر بێت.
- توێکڵو چڵو پۆو گوڵو گەڵاکانی ئەو دارە لە بەهاراندا کۆبکرێتەوە باشترە لە وەرزەکانی ترو دەبێ لە سێبەردا وشك بکرێتەوە.

پـیتـی (ب)

٧- بـومـادران .... yarrow



بومادران (برجاسف)ی کێویـشـی پێ دەڵێن. سودی دەرمانی زۆرە.

بەکاردەهێنرێت بۆ:

- ڕەق بونی دەمارەکان (تشنج).
- تا دادەبەزێنێ.
- عادەی ژن پێش دەخات.
- گرفتەکانی بینایی (دێم کراوەکەی).
- هەوکردنی کۆم و ڕیخۆڵە لادەبات.
- مایەسیری و سیل.
- کرم دەکوژێ و ڕژێنی (غودە) خەنازیری لەنێر دەبات.

شێوەی ئامـادەکردن و بەکارهـێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە، (٢ - ٢٠) غرام سەری قەدی گوڵداری بومادران لە نیو لیتر ئاوی کوڵاودا دێم بکە، یەك ئیستیکان بەیانی و یەك ئیستیکانیش شەو بخۆوە.

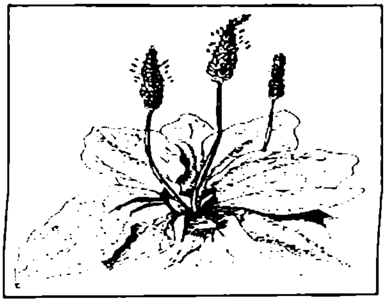
هەویرێك لە بومادران دروست دەکرێت کە بۆ باداری سود بەخشە. ئەبو عەلی سینا دەڵێت: کەوچکێکی چای لەگەڵ ئەو گیایە تێکەڵ بە دوو پەرداخ ئاو بکوڵێت، سێ ڕۆژ بەیانیان بخورێتەوە کرمی ئەسکارس و کرمە وردەکان دەکوژێت. ئەگەر ئەو گیایە تێکەڵ بە فستەقی کێوی و گەڵای ڕەکێشە بکوڵێندرێت تا خەست دەبێتەوە، بۆ جێگای دەمی مار و دوپشك و زەردەواڵە باشەو کاریگەری ژەهرەکەیان بەتاڵ دەکاتەوە.

ئەگەر ئەو گیایە تێکەڵ لەگەڵ ئاردی جۆ بکوترێت بۆ هەموو غودەیەك باشە کە بە شێوەی نیمەنمەك لەسەری دابنرێت بە تایبەتی غودەی خەنازیری. ئەگەر ئاوەکوڵاوە خەستەکەشی غودەی پێ بهەنون ئاوسان و سوربونەوەی ناهێڵێت. خواردنی ئەو گیایە لەگەڵ گوڵە حاجیلە باشترین دەرمانە بۆ نەخۆشی سیل و سینگ گیران .

تێبینی و پارێز!

- لە بەکارهێنانی بومادران دا ڕەچاوی ئەو خاڵە بکە: کوڵاندنی بومادران لە ماوەی (٢٤) کاتژمێردا لە دوای ئامادەکردن بەکاربهێنرێت دەنا خراپ دەبێت.

٨- بـارهـەنگ، ڕەكێشـە، زمانە مـەڕ ....



ئـەو گیایـە خـاوەنی سـۆدیۆم‌و پۆتاسیۆمە. گەڵاگـەورەكانی لـەزمانی مەڕدەچـێت بۆیـە لـە هەنـدێ ناوچـە زمـانە مەڕی پێ دەڵێن زۆرجۆری هەیـە وەك: زمـانە مەڕی گەورەو گچكەو سەرە نێزە، مێش هەنگوین لە گەردی گوڵەكەی هەنگوین دروست دەكات.

بەكاردەهـێنرێـت بـۆ:

- گرفتەكانی گورچیلەو میـزڵدان‌و ڕەوانی مـندالْ.
- برین سارێژدەكات بۆیە دەربارەی ڕەكێشە گوتویانە بـرین بـەداوی زێڕ دەدروێتەوە چونكە ئەگـەر ڕەكێـشە لەسـەر بـرین بێنێتـەوە نەتوێژ هەڵ دەكات‌و نە زیانیش بە گۆشت دەگات.
- قەبزی (گەڵاو ڕەگ‌و دەنكەكانی).
- خوێن دەپاڵێویـت‌و دژی میـكرۆبـەو هـەوركردنی گـەدە ناهێڵـێ‌و ئازاری سنگ دەشكێنێ.
- ئازاری ددان دەشكێنێ‌و بەڵغەمی خوێناوی ناهێڵێ.
- گوێ ئێشە (تكاندنی ئاوی بارهەنگ لە گوێچكە).

شـێوەی ئامــادەكردن و بەكارهـێنانی:

ئەوگیایە ڕەگو گـەڵاو تۆوەكـەی دەرمانــە. ئەگـەر گـەڵا تازەكـانی بارهەنگ چەند كاتژمێرێك لەناو ئاودا دابندریت‌و پاشان لەسەر دومەڵ ببەسترێت چاكی دەكاتەوەو لە پیس بوون دەی پارێزێت. غەرغــەرەكردن‌و خواردنــەوەی ئـاوی گەڵاكـەی لەگـەڵ هـەنگوین بـۆبرینی زراوو گـەرو سودبەخشە. دەرمانێكی نایابە بۆ پێوەدانی مێروو ئەویش بە وردكردنی گەڵاكەی‌و خواردنەوەی (٥٠-١٠٠) غرام لە ڕەگو گەڵاكەی.

٩ - بـــەڕو ....

بـــەڕو درەختێکـــی گەورەیـــە، بەرزیەکەی (٢٠-٣٥) مـەتر دەبیـت. گەڵاکەی پانە. خەت خەتو مـشاریە. گوڵەکانی گەشو بۆن خۆشن کـە لـە مانگـەکانی بانەمـــەڕو جۆزەردانـــدا دەردەکەون. ئەو درەختە سـەدەها سـاڵ دەژی.

خۆڕسکیو دێمییـە. لـە کوردسـتاندا زۆرە بەتایبـەتی لـە ناوچـە شاخاویەکاندا.

بەکاردەهـێنرێـت بـۆ:

- خوێن گیرساندن (توێکڵی ناوەوەی دەنکی بەڕو).
- چارەسەری میزکردنە ژێرخۆی منداڵ (خواردنی بەڕوەکەی).
- مایەسیریو ڕەوانیو ئازاری ڕیخۆڵە.
- کۆخـــەڕەشە.
- تا دادەبەزێنێو یارمەتی سوڕی خوێن دەدات.

شـێوەی ئامـــادەکردن و بەکارهـێنانی:

ئەگەر بتەوێت کوڵاندنی بەڕو بۆ بەشەکانی دەرەوە بـەکاربێنی، ئـەوە پارچـە کـەتانێك لـەناو ئـاوە کوڵێندراوەکـەی وەردەو لـە شـوێنی هەوکردنەکە یان ئازارەکەی ببەستە. بۆ نەخۆشـی (گـواتر) بەمـەرجێ زۆر کۆن نەبوبێ، خواردنـەوەی (٣) کەوچـکی چێـشت لـە کوڵانـدنی توێکڵی درەختی بەڕو بەکەڵکەو دەمارەکان بـەهێز دەکـاتو مانـدویش لادەبات.

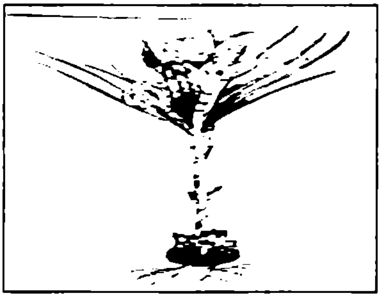
بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە: (١٥-٢٠) غـرام لـە گوڵـەکانی بـەڕو لەناو یەك لیتـر ئاودا بۆ ماوەی (٢٠) خولەكو (٣٠) غرام لـە گـەڵای بەڕو بۆ ماوەی (٥) خولەك لە یـەك لـیتر ئـاودا دەکوڵێنـدرێت، ئـاوی گەڵای بەڕو بۆ هەموو تایەکان باشە.

بۆ کۆخەڕەشە گەڵای بەڕو بکوڵێنە (. ٢٨) غرام لە گەڵای بـەڕو لـە نیو لیتـر ئاودا دەکوڵێندرێت. یەك کەوچکی چێشت تا یەك ئیـستیکان لە هەر کاتژمێرێکدا نۆش دەکرێت .

تێبـینی و پارێــز!

☜ بەڕوو بۆ نەخۆشی شەکرە زیان بەخشە.

١٠- بـــی ....



داری بـــی زۆرجـــۆری هەیـــە وەك: كولەكە بـــیو شـــەنگەبیو شـــۆڕە بـــیو شابی كە بە فارسی (بید مشك)ی پـــێ دەڵێن. داری بـــی لـــە هـــەر شـــوێنێكی ئاوی هەبێ دەڕوێت . لـــە كوردەواریـــدا دەڵێن ژن وەك داری بی وایە هەڵی دەیە هەر شوێنێك لەوێ دەڕوێت.

داری بی لە ئاسـت سـاردیو گـەرمی ئـاوو هـەوادا زۆر خـۆڕاگرە. سێبەرەكەشی لە هی هەمو دارێك فێنك تـرو سـوك تـرە داری بـی بـۆ هەڵگرتن دارێكی سوكە بۆیە داردەستو گۆچانی لـێ دروست دەكرێـت. داری بی گەزۆیەك لەسەر گەڵاكانی هەڵدەدات كە شـیرنە بۆیـە مـێشو مۆڵی لـێ دەهاڵێن.

شولكەكانی داری بی درێـژو باریـكو لوسـنو جـوان دەچـەمێنەوەو ناشكێن بۆیە كە كەوتە لای پایز شولكەكانی دەبڕنو سەبەتەو قەفـەزو خەڵێفی مێشەنگوینی لـێ دروست دەكەن كە پێی دەڵێن شوەبی.

بەکاردەهێنرێت بۆ:

- نەخۆشی شەکرەو کۆخەڕەشە.
- گرفتەکانی بەدخۆراکیو هەلامەت.
- باداریو ئازاری ئێسقانی چۆك.
- دڵەکزەو بەرسیچکەو نزگەرە.
- خوێن گیرسانو گرفتەکانی عادەی ژن.
- گرانەتاو لەرزوتا (خواردنەوی شەربەتی گەلا بێ).
- نەخۆشی منداڵدانی ژن بەتایبەتی ئەو ژنانەی کە منداڵدانیان تۆوی تێدا پەروەدە نابێ (خواردنەوەی شەربەتی گەلا بێ).
- نەخۆشی دەردە باریکە، واتە ئەو ژنانەی دوای شەش مانگ منداڵەکانیان دەمرن (خواردنەوەی شەربەتی گەلا بێ).
- دڵەکوتە (خواردنەوەی عەتری گوڵی داری بێ).
- ئازاری جێ گازی مارو دوپشك (خواردنەوەی نیو ئیستیکان لە عەتری گوڵی داری بێ لەگەڵ نیو ئیستیکان ئاو).
- ژانە سەر (خواردنەوەی شەربەتی گەلا بێ).
- چڵکی گوێچکە (شردنی بە ئاوی کولاوی گەلا بێ).
- سەفراو بەلغەم (خواردنەوەی شەربەتی گەلا بێ).
- بۆگەنکردنی منداڵدانی ژن (حەمامکردن بە تولەبێ لەگەڵ مێکوك).

- نەخۆشیەكانی مەمك وەك: لـو، ئاوسـان، بروسـكو ژان (لێنـانی نیوەنـمەكێك لە گەڵای بی).
- زیپكەی دەم‌و چاو (چكاندنی ئاوی گەڵابی لەسەر زیپكەكان).
- بێخەوی‌و هیلاكی مێشك (خواردنەوەی ئاوی گوشراوی گوڵەكانی). ڕێڕەوی میز پاك دەكاتەوەو میزكردن ئاسان دەكات.
- هێزی پیاوەتی زیاد دەكات (خواردنەوەی شەربەتی گەڵای شا بی).
- نەخۆشی سـیل.
- ژانەسـەر (شقیقە) (تێ دانی ئاوی گەڵای بی).

شـێوەی ئامـادەكردن‌و بەكارهـێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە: (٤٠ ـ ٥٠) غرام لە توێكڵی داری بـی لە یەك لیتر ئاودا دێم دەكرێت. گـەزۆی سـەر داری بـی ڕەوانكـەرەو بـۆ نەخۆشیەكانی سنگ بەسودە. توێكڵی بی بە ئەندازەی (٢٠) غـرام لـە یەك لیتـر ئاودا دەكوڵێنرێت. بۆ گرفتەكانی میزگیـران و میزڵدان بـە ڕادەی (١٠ ـ ٢٥) غرام لە یەك لیتـر ئـاودا دەكوڵێنـدرێت‌و بەقـەدەر ئەندازەی خۆی مێكوكی لەگەڵ دەكرێت. عەرەقی شابی ڕەوانكـەرەو دڵو گەدە بەهێز دەكات‌و وزە بە لەش دەبەخشێت.

- جۆرە بی‌یەكی‌تر هەیە پێی دەڵێن شا لك، ئەو بی‌یە گەڵاكەی سـێ سوچەو زۆر ناسكەو باڵاكەی لە (٢ ـ ٤) مـەتر زیـاتر بـەرز نابێتـەوە. عەرەقی سەر چڵەكانی ئەو بی‌یە بە هۆی مادەی (‌ ‌انین)ەوە كە هەیـەتی

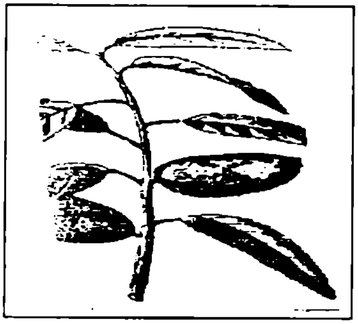
بۆ نەخۆشی سیل بەسودە. بۆ دروستکردنی ئەو شەربەتەش (١٠٠) غرام لە سەر چڵی ناسکی گەڵاکەی لەگەڵ (٤) غرام توێکڵی نارنج دەکرێتـە لیترێك ئاوەوەو بۆ ماوەی (٨) ڕۆژ وازی لـێ دەهێنـدرێت تـا دەخوسـێت پاشان دەپاڵێنـدرێتو ئـاوە پاڵاوتەکـەی ڕۆژی نیـو پـەرداخ دەدرێ بـەو نەخۆشانەی کە توشی سیل بوون.

هەویری سەر لقە ناسکەکانی ئەم بی یە لەگەڵ (٢) ئەوەندەی خـۆی بەزو پیو لێك دەدرێت، مەرهەمێکی باشی لـێ دەردەچێت بۆ سـوتاویو ترەکینی دەستو پێو مەمکی ژنانو ئازاری جومگەکانی چۆك، (١٠٠) غرام گەڵای بی لە یەك پەرداخ ئاودا ڕۆژی (٢) ژەم بخورێت تـا (٧) ڕۆژ بۆ نەخۆشی شەکرە باشە.

تێبـینی و پارێــز!

- شەربەتی گەڵای بی دەبێ کەم ڕەنگ بێو بە شەکر شیرین بکرێت.
- شۆڕەبی ئەو تایبەتمەندییە دەرمانیەی نیە بۆیە بە بیە شێتە (بید مجنون) ناسراوە.
- گرنگترین بەشە سود بەخشەکانی بی توێکڵی دەرەوەیەتی ئـەوەش لە چڵە پیـرەکانیدا زیاترە، چرۆی دارەکەش دەبێ هی ئەو چڵانە بێ کە سێساڵیان تەواو کردووە.

١١- بادام ، چەقالە، چوالە ....



بادام، شیرین‌و تاڵی هەیە. بادامی تاڵ چەوریەکەی کەمترە لە شیرینەکان، کە لە نزیك ئاوەوە بێ هەندێ شەکرو عەتر دروست دەکات. هەروەها مادەیەکی ژەهریش دروست دەکات کە پێی دەڵێن: ئەسید سیاندریك.

بادام مادەی چەوری‌و خوێی کانزایی‌و ئایۆدینی تێدایە. دەربارەی بادامی شیرین مەتەڵێك هەیە دەڵێت: کێیە ئەو کەسەی کە دەتوانێت ماوەیەکی دوورو درێژ بەبێ خواردن ببڕێت؟!

وەڵامەکەی، ئەو کەسەی کە گیرفانی پڕ لە بادام بێ.

بەکاردەهێنرێت بۆ:

- ددان‌و پوك پتەو دەکات (جوینی کاکڵەکەی).
- کرم دەکوژێت (دروستکردنی چایەك لە گەڵاو گوڵەکەی).
- قڵێشانی گۆی مەمك (تێ هەڵسونی ڕۆنی بادام).

- بەهێزکردنی بینایی (ئەگەر نیوە نمەکێك لە بادام لەگـەڵ سـرکە بگیرێتەوەو وەك کل لەچاو بکرێت).
- هەوکردنی سنگو گەرو (کوڵانـدنی کـاکڵی بـادام لـە شیـــرداو خواردنەوەی بە گەرمی).
- تەنگە نەفەسیو ئەو کەسانەی ملەقورتە گلاّنـدیان گـەورە دەبـێ . gland thyroid
- گەدەو ریخـۆڵە پاك دەکاتەوە (خواردنی ڕۆنی بادامی تاڵ).
- ئازاری کۆمو تەڕی منداڵدان ناهێڵێ (خواردنەوەی ئـاوی تـوێکڵی درەختو گەڵای بادام) .
- هەڵوەرینی موو (شوشتنی سەر بە ئاوی بادام).
- خـرو (خواردنەوەی ئاوەکەی).
- ئارەزووی جنســی پیاو زیاد دەکات (خواردنی کاکڵەکەی یان گوڵە تازە پشکوتووەکەی بەڵام هی ژن کەم دەکاتەوە).
- خەمۆکی ناهێڵێ (خواردنی کاکڵەکەی).

شێوەی ئامادەكردن و بەكارهێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە: یەك مشت توێكڵی سپی كراوی بادام بۆ ماوەی نیو كاتژمێر بكوڵێنەو كەمێك شەكرو چەند دڵۆپە ئاوی لیمۆی لێ زیادكەو وەك چای بیخۆرەوە.

دێمكردنی (۳۰) غرام لە گوڵو (۱۵) غرام لە گەڵاو خونچەی درەختی بادام بۆ ڕەوانیو میزنەهاتنو كرمەكان. هەروەها ڕۆنی بادامی شیرین بۆ قەبزی و ڕەوان بوون بەكاردێت بەم شێوەیە: بۆ گەوران (۱۵ـ۱٦) غرامو بۆ منداڵ (٤ ـ ۳۰) غرام .

هەڵگرتنی دەنكێك لە بادامی تاڵ ژن دەخاتە عادەو بێنوێژی. بادامی تاڵ ئاوساوی ناهێڵێو بۆ دڵەكزەو كۆخەی وشك باشەو بەردی میزڵدانو گورچیلە دەشكێنێ. بادام ڕۆڵێكی باڵای هەیە لە لەبەرچواندنی كۆرپەلە لە منداڵدانـدا. بۆ ویزەویزی گوێ باشترین دەرمانە.

تێبینی و پارێزا!

- خواردنی بادامی زۆر بۆ گەدە باش نیە.
- ڕادەی خواردنی بادام (۲۰) غرامە.
- بۆ ئەوانەی نەخۆشی شەكرەیان هەیە نانی بادام باشە.
- نابێ لە (۳) دانە زیاتر بادامی تاڵ بخورێت چونكە ژەهرە.

١٢- بیبـەر، بیبـەری سـوور، دەلوجـە .... cayenne

بیبـەری سـوور (دەلوجـە) خـاوەنی پـرۆتینو چـەوریو قەنـدو كالـسیۆمو ئاسنو ڤیتـامین (a , b١ ,b٢ , c) یە. ئەو گیایە میوەكەی دەرمانە. بیبەر سروشتێكی توندو تیژو گـەرمی هەیـە بۆیە بەو كەسانەی كە زوو تـوڕە دەبـنو هەڵ دەچن دەڵێن: دەڵێی بیبەری خواردووە.

بەكاردەهـێنرێـت بـۆ:

- كۆخەی یەك لە دوای یەكو كۆخ ڕەشە (دەلوجە).
- لە كۆندا كەچەڵیان پـێ سـارێژكردووەو دەرمـانی دەردە ڕێویـشە (بسـوریازیس).
- یارمەتی هەرسكردنی خۆراك دەدات.
- ئیفلیجی(تێهەڵسونی بیبەر لەگەڵ ڕۆنی زەیتون).
- ئازاری ددان دەشكێنێ (لـێبەستنی بیبەری پیشاو لە ڕومەت).

- بەهێزكردنی دەمارەكـان (أعـصاب)و ئـازاری لاسـەر (شـقیقە)، (لـێنانی بیبەر لە شوێنەكە) .
- بەلغـــەم ناهێڵـــێ.
- مندالبون پێش دەخاتو خوێن بەربونی منداڵان ڕادەگرێت.
- بەهێزكردنی زەینو مێشك (بیبەری ڕەش).
- ئارەزوی جنسی زیاد دەكات.

شـێوەی ئامـــادەكردن و بەكارهـێنانی:

بۆ دەردەڕێوی، هەویرێك دروست دەكرێت بەم شێوەیە: بیبـەری ڕەشو خوێ و پیاز پێكەوە بكوترێو بە پارچە قوماشێك لە شـوێنی مەبەسـت ببەسترێت.

ئەگـەر (١) كیلـۆ قەنـد لـە (١) كەوچـكی مـسدا لەسـەر ئـاگر بتوێنیتەوە، ئینجا هەندێك لە تـۆزی بیبـەری لەگـەڵ تێكـەڵ بكـەیو لەسەر ددانی كلۆری دابنێی ئازارەكەی دەشكێنێ.

هەڵگرتنی بەری بیبەر بە كۆم دەبێتە هۆی زوتـر بـونی مەلۆتكـەو بەرگریش لە سك پڕی دوبارە دەكات.

بۆ چارەسەری ژەهراوی بوون وەك دوپشكو مـار پێـوەدان، شـەربەتی بیبەر بەكەڵكە. بۆ پشت ئێشەو باداری هەویرێك لـە دەلوجـە دروسـت دەكرێت بەم شێوەیە: (١٣-٢٠) غـرام تـۆوی وشـكی دەلوجـە(بیبـەر)

لەگەڵ (۳) غرام ڕۆنو (۱٥) غرام ئاردی نۆك. لە هیند لە بیبەری ڕەش و خوێو ئێسکی سوتاوو گۆشتی مەڕ تۆزێکی بە سود دروست دەکرێت کە هەم ددان پاك ڕادەگرێتو هەم پووکیش بەهێز دەکات .

تێبینی و پارێز!

- خواردنی بیبەر لانی هەرە زۆرەکەی (٥) غرامە.
- بیبەر بۆ دڵ زیانی هەیە.
- زیادەڕەوی لە خواردنی بیبەر دەبێتە هۆی بای گەدەو ڕشانەوەو لەبەر چوونی کۆرپەلە.

١٣- بەیـبون، بـابـونە، گوڵـە فەقـێ ....

بەیبون كڵوكێكی جـوانو كێـویو بـەهاریو خۆرسـكی یـە. لـە شـوێنی شـاخاویو مێرگەكانـدا شـین دەبێـت. لەسەر پنجـی پـار دەڕوێتـەوە. لەبـەر جوانی هونەرمەندان بـەو كڵوكەیانـدا هەڵگوتوەو بە تایبەتی ئەوكاتەی كـە دەپـشكویو بـەری سەرچـاوەكان دەگرێ و لەگـەڵ خـورەی ئـاودا كـانی شـەق دەكـات، بۆیـە گوتویانـە (بەیبونان، سوێسنان، دەراویان دادڕی).

شێوەی ئامـادەكردنو بەكارهێنانی:

بەیبون كڵوكەكەی وەك چا دەخورێتەوە بۆ زگ ئێشە .

١٤- بــاینجــان .... thaubergine

باینجان میوەیەكی گیــاییـیە، لـە ٥٠٪ مادەی چـەوری و لـە ٥٪ مــادەی كـانزایی و كالۆری تێدایـە. لـە(١٠٠) غـرام باینجـان (٢٨) كــالۆری ژیــانی تێدایــە. ڤیتــامین (b١،b٢)ی تێدایــە . وشــەی باینجــان لــە بنەڕەتدا فارسیە كە پێی دەڵێن (ابزەنج) واتە دەنوكی جنۆكە .

بەكاردەهـێنرێـت بـۆ:

- بەڵەكیو بالوكە.
- دابەزاندنی قەڵەوی.
- ڕێڕەوی میز دەكاتەوەو میزكردن زیاد دەكات.
- گرفتەكانی گەدە ناهێڵێت.
- بۆنی ئارەقی لەش لادەبات.
- ئەوانەی ناو ڕانو بن هەنگڵیان ئارەق دەكــات پێویــستە باینجــان زۆر بخۆن.

- مایەسیری‌و برینەکانی کۆم (خواردنی کلکی باینجانی کوڵاوو وشککراوە لەبەر سێبەردا).
- جێبرینی زاری بەراز سارێژدەکات (خواردنی بەکاڵی چونکە مادەی سۆلانینی تێدایە).
- دومەڵ‌و مایەسیری چارەسەردەکات (دروستکردنی هەویرێك لە گەڵاکەی).
- گرفتەکانی قەبزی دەکاتەوە (ئەگەرلەگەڵ سرکەدا بکوڵێندرێ‌و بخورێت).

شێوەی ئامادەکردن‌و بەکارهێنانی:

بەکارهێنانی باینجان بۆ بەڵەکی بەم شێوەیە: کەمێك باینجان دوای کوتانی بکوڵێندرێ‌و لەگەڵ ڕۆن زەیتون تێکەڵ کرێ‌و دوبارە بکوڵێندرێتەوە، دوای بە هەڵم بونی ئاوەکەی ئەوەی کە دەمێنێتەوە شەوو ڕۆژێك لەسەر شوێنی بەڵەکیەکە داماڵدرێت تا ڕەنگی یەکەم جاری دێنێتەوە. ئەمە بۆ بالوکەش بەکاردێت .

تێـبینـی و پـارێــزا!

- دەبێ هەمیشە هەوڵ بدەین کە باینجانی پێگەیشتوو بەکاربێنین چونکە لە باینجانی کاڵدا مادەیەك هەیە پێی دەڵێن سولانین و ژەهـر.
- باینجان بۆ نەخۆشیەکانی پێست بەکارنایەت.
- زیادەڕەوی لە خواردنی باینجاندا دەبێتە هۆی چەند دیاردەیەکی خۆنەویست وەك: ئازاری کەلەکەو مایەسیری.
- ئەوانەی کێشەی تەندروستیان هەیە وەك: قەڵەوی و هەوی گورچیلەو پەرکەم و باداری و ئازاری گەدە با خۆیان لە خواردنی دوور بخەنەوە.
- باینجان بۆ منداڵو ژنی دووگیان باش نییە.
- ئەو باینجانانەی ناوەکەیان بۆش و فشەڵ بێت بۆ ڕیخۆڵە خراپن.

١٥- بـامـیـە .... LADY,S FINGER

بامیـــە میوەیــەكی لینجــە، بــە خـــاوی و بــە وشـــكراوەیی بـــە كاردەهێندرێت ڤیتامین (A ، B،C)ی تێدایە. خاوەنی پـرۆتینو قەنـدو چەوریو كالیسیۆمو ئاسنە. بامیە وشك دەكرێتو دەكرێتــە ڕستـەو لـە زستاناندا دەخورێت.

بەكاردەهـێنرێـت بـۆ:

- برینو سینگی كوتراوو مـاندوو (خواردنی میوەكەی).
- گەدەو ڕیخۆڵە پاك دەكاتەوە (تۆوەكەی).
- كۆخە ناهێڵێو پەستانی خوێن دادەبەزێنێ.
- كیسەی سەفرا.
- بەڵغەم وكۆنەتا (خواردنەوەی ئاوی لاسكەخوساوەكانی).
- بەردی میزڵدان لادەبات (بامیەی گوشراو).
- ئازاری جومگەی چۆك ناهێڵێ چـونكە لینجـاوی كـولاوەی ئـەژنۆ دروست دەكات .

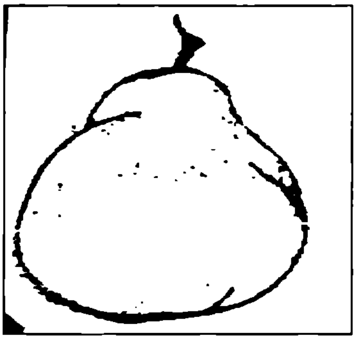
شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

بامیە بە خاوی و بە کوڵاوی دەخورێ و خاسیەتی دەرمانی خۆی لەدەست نادات. بامیە لەگەڵ باینجان و تەماتە شلەیەکی بەتامی لێدروست دەکرێت .

تێبینی و پارێز!

- هەندێ جار بامیە بە گەدە ناکەوێ لەو کاتانەدا پارێز بکرێ باشترە.

١٦- بـەهــێ، بــێ .... quince



بەهێ درەختێکی بـەرزە، لـە شـوێنە ساردو کوێستانەکاندا دەڕوێت. بـەهێ مرەبایەکی خۆش‌و بە تامی لـێ دروست دەکرێ. بەهێ ترش‌و تاڵ‌و شیرین‌و مزری هەیە. لـە داری گێـوژ پەیوەنـد دەکـرێ. ڤیتامین (,b٦ , c , b , a)ی تێدایە. زیاتر تۆوەکەی دەرمانە.

بەکاردەهێنرێت بۆ:

- نەهێشتنی خیزەخیزی سنگ (خواردنەوەی چای گوڵەکەی).
- نەخۆشی سیل.
- قەبــزی (خواردنەوەی ئاوەکەی) .
- هەوکردنی ڕیخۆڵە (خواردنەوەی شەربەتەکەی کە بـە شـەربەتی لیمۆ ناسراوە).
- دڵ دەکـــاتەوە (بۆن کردنی).
- ڕەوانی خوێناوی‌و ڕشانەوە دەگیرسێنێت.

- خوێن بەربونی گەدە ڕادەگرێت.
- کۆخەو ئاوی لوتو سەر ئێشە ناهێڵێ (بۆن کردنی).
- دوو دڵیو دڵە ڕاوکێ لا دەبات (خواردنی میوەی خاو).
- ئارەزووی خواردن دەکاتەوە.

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە: (٣٠) غرام گوڵی بەهێ لە یەك لیتر ئاودا دێم دەکرێت ئەگەر توێکڵی بەهێ (١٥) ڕۆژ لە ئەلکیلدا (سپرتۆ) بخوسێندرێو بە دەمو چاوی دابێنی، چرچو لۆچی یەکەی ناهێڵێ. بە ئاوە کولاوەکەی گەدەو ڕیخۆڵەو منداڵدان دەشۆردرێتو مشتومالْ دەبێ. بەلاّم بەهێی ترش لە شیرینەکەی باشترە بۆ نەخۆشی گەدە. چکاندنی ئاوی بەهێ لە بۆڕی زاوزێ، سوتانەوەو سرتو سوێی ناهێڵێ. مرەبای بەهێ لەگەڵ ئاوی نەعنا بەرگری لە ڕشانەوە دەکات.

تێبینی و پارێز!

- کوڵکی سەر توێکڵی بەهێ زۆر قەبزکەرەو بۆ گەروو ئاواز خۆشی باش نیە.
- زۆر خواردنی بەهێی ترش دەبێتە هۆی دڵەکزە.

١٧. بێژان ....

بێژان گیایەکی دێمیو خۆرسکی یە. بۆنی خۆشە. لەسەر پنجی پار دەڕوێتەوە، لە جێگەی شاخو هەڵدێرو بەفرین شین دەبێتو بەرزی یەکەی (٥٠) سم دەبێت.

بەکاردەهێنرێت بۆ:

- مار پێوەدان (شردنی جێ گازی مار بە ئاوی بێژان).
- کوشتنی کێچ (ڕشاندنی ژوور بە ئاوی بێژان).
- برینی دوای ڕیش تاشین (تێدانی ئاوی بێژان).
- ئازاری گەدەو زگ ئێشە.

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

بێژان دێم دەکرێتو ئاوەکەی لە دوای هەموو ژەمێک پەرداخێک دەخورێتەوە.

١٨- بارێزە ....

بارێزە گیایەکی کێوی و خۆڕسکی یە، لەسەر پنجی پار دەڕوێتەوە، لە بن ئەشکەوت و جێگای تەڕ دەڕوێت و بەرزی یەکەی دەگاتە (٣٠) سم.

بەکاردەهێنرێت بۆ:

- میزگیران و ئیلتیهابی گورچیلە.
- زگ ئێشەو فرێ دانی کرم.

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە بارێزە دەکوڵێندرێ و پاشان دەپاڵێودرێ و بەیانیان لە خورێنی ئیستیکانێك و نیوەڕۆو ئێواران نیو ئیستیکان دەخورێتەوە هەتا (١٠) ڕۆژ.

١٩ - بـەلاڵـوك ....

بەلاڵوك دەوەنێكی تەڕاشیو خۆڕسكیو دێمی یە، لە تەلانو بـن چـیاكان دەڕوێـت. زیاتر لە (١٥٠) ساڵ دەمێنێتەوە .

بەكاردەهـێنرێـت بـۆ:

- سـک چوون .

شـێوەی ئامــادەكردن و بەكارهـێنانی:

بۆ ئـەو مـەبەسـتەی سـەرەوە: بـەری بـەلاڵوك لەگـەڵ بـەری تـاوگ دەكوترێت هەتا دەبێتە تۆز، ئینجا ئەو تۆزە بە یەك لیتر ئاو دەگیرێتەوەو بەم شێوەیە دەخورێتەوە، كەوچكێكی چای بۆ بـچوكو دوو كەوچـك بـۆ گەوران لە ڕۆژێكدا.

٢٠- بوکی پشت پەردە، تاج ڕیزی، ترێ ڕێوی، سەگە ترێ، کاکنج

ئەم گیایە ئالوبالوی زستانیشی پێ دەڵێن. گوڵەکانی لە نێوان مانگەکانی گەلاوێژو خەرمانان دەردەکەونو بەزۆری بە شێوەی تاك تاك لەسەر لاسکەکان. لەناو میوەکەیدا دانەدانەی وردی سپی دەبینرێن. بە زۆری میوەکەی دەرمانە. ئەو گیایە لە زەویە وشكو گڵییەکاندا دەڕوێتو بەرزی یەکەی (٢٠ـ٦٠) سم بەرز دەبێت. لاسکەکانی ڕاستو گۆشەلارن. گەڵاکانی لە ڕاست یەکنو هێلکەییو نوك تیژو خەت خەتن. گوڵەکانی سپی مەیلەو زەردن.

بەکاردەهێنرێت بۆ:

- برینی گوێچکە (چکاندنی ئاوی گوشراوی گەڵاکانی).
- کرمی گەدە، بە تایبەتی کرمی کولەکەیی دەکوژێت.
- مایەسیری ناهێڵێت (تێ هەڵ سوونی ئاوی گەڵاکەی).
- باداری (خواردنی میوەکەی) .

- میـزی بـە ئـازارو بـەردی میزڵـدان‌و لـی گورچـیلە (خـواردنی میوەكەی).
- ئازاری پڕۆستات .
- تا دادەبەزێنێ (لاسك‌و گەڵاكانی).

شـێوەی ئامـادەكردن‌و بەكارهـێنانی:

بۆ ئامادەكردنی میوەكەی دەبێ (٥٠) غرام لە یەك لیتـر ئاودا بـۆ ماوەی (٥) خولەك دیم بكرێت، دوای (٥) خولەكی تر (٢-٣) فنجـان لە ڕۆژێكدا دەخورێتەوە. بـۆ ئـازاری پڕۆسـتات (١) فنجـان دێـم كـەو لەشەودا بیخۆرەوە. میوەكەی دەتوانرێت بە خاوی‌و بـە شـێوەی مەرهـەم بەكاربهێنرێت .

تێـبینـی و پـارێـزا!

- میوەی ئەو گیایە لەناو بەرگێكی فانۆسـی جوانـدا جـێگیر بـووەو داپۆشراوە لەبەرئەوە پێی دەڵێن بوكی پشت پەردە.
- زیادە ڕەوی لە خواردنیدا دەبێتە هۆی شێتی.
- لە دەرمان سازیدا شەربەتی كاكنج بەناوی (شیكورە مركـب) یـان (ربارب مركب) دەست دەكەوێت.

پیـتـی (پ)

٢١- پــەمــۆ ....

پەمۆ گوڵەكانی زەردی كراوەن‌و لقەكانی ئەرخـەوانین‌و بەرەكـەی بـۆ دۆشەك بەكار دەهێنرێت. پەمۆ ڤیتامین (e) تێدایە.

بەكاردەهـێنرێـت بـۆ:

- ئارەزووی جنسی پیاو زیاد دەكات (خواردنی كاكڵی دانەكانی).
- سنگ نەرم دەكاتەوەو كۆخە ناهێڵێ.
- شیری ژن زیاد دەكات (كاكڵی بەری پەمۆ).
- ڕەوانی چارەسەر دەكات (ئاوی گەڵاكەی).
- عادەی ژن پێش دەخات (ڕەگەكەی).
- خوێنی منداڵدان دەگیرسێنێ (ئاوی ڕەگەكەی).

شـێوەی ئامــادەكردن‌و بەكارهـێنانی:

بۆ ئەوانەی توشی دڵـەڕاوكێ بـوون خـواردنی ڕۆژانــەی (٧٥) غــرام شەربەتی خونچەی گوڵی پەمۆ بەسودە. ئەوانەی كـە بـە هـۆی كـەمی نوتفەوە منداڵیان نابێ پێویستە (٣\٥) مانگ لەسـەر یـەك ڕۆژی (٥)

میسقالێ کاکلی بەری پەمۆ بە وردکراوی بخۆن . پۆشینی جلوبەرگی پەمۆ تەندروستی یە. ئەگەر پەمۆ گەرم بکەیتو لەسەر ئازارە هەوکردووە سەختەکانی ببەستی ئێشەکەی دەشکێ.

ئەگەر تۆوی پەمۆ بکوتیو لەگەڵ زەنجەفیل تێکەڵی بکەیو لۆکەیەك بکەیتە فتیلەو سەرێکی لەسەر مێخەك ببەستیو سەرەکەی تری ئاگردەی بە شێوەیەك کە تینی بۆ مێخەکەکە بچێ بەڵام نەیسوتێنێ، ئەو کردارە سێ ڕۆژ لەسەر یەك دووبارە بکەیتەوە مێخەکەکە هەڵدەوەرێنێ و لەناوی دەبات .

٢٢- پـاقلـە، لـۆبـيـا ....

پاقلەی تازە خاوەنی ڤیتامین A , B و C) یەو خواردنێکی سوکەو بە ئاسـانی گەدە هەرسی دەکات.

لۆبیای سەوزو لۆبیـای یابـانی کـە (سویا)ی پێ دەڵێن هەر لەو خێزانـەن. لۆبیــــای سەوزیش دڵ خۆش دەکات.

بەکاردەهـێنرێـت بـۆ:

- ڕەوانیو هێڵنجو میزپێکردن.
- هەوکردنی ڕیخۆڵەکان.
- فەرامۆشی بۆ دڵ دێنێو شیـر زیاد دەکات.
- نەخۆشی شەکرە (خواردنی لۆبیای سەوز یان نانی لۆبیای یابانی) (سۆیا).
- ئازاری کەلەکەی ژنی دووگیان دەشکێنێ (لۆبیای سەوز).
- باداریو ئازاری ئەژنۆکان ناهێڵێ (گوڵی پاقلە).
- نەخۆشیەکانی دڵ (ڕۆنی سۆیا).
- ئاوسانی سەرەپەنجەکان (ئاوی گەڵای پاقلە).

- دومەڵی گەورەو بچوك (ئاردی پاقلە).
- ئارەزووی جنسی زیاد دەكات (پاقلەی تەڕ).
- سنگو گەروو نەرم دەكاتەوە (دروستكردنی حەلوایەك لە ئاردی پاقلەو ڕۆنو هەنگوین).
- هەوكردنی سەر گۆی مەمكی ژن لە ئەنجامی شیر گەڕانەوەدا (هەویری ئاردی پاقلە).
- شوێنی كوتراو (لێ بەستنی نیوەنمەكێك لە ئاردی پاقلە).
- بەردی گورچیلەو میزڵدان دەتوێنێتەوە.

شێوەی ئامادەكردنو بەكارهێنانی:

بۆ ئاوسانی سەری پەنجەكان دەبێ یەك مشت گوڵی پاقلە لە یەك لیتر ئاودا بۆ ماوەی نیو كاتژمێر بكوڵێنیو پەنجەی لەناودا ڕاگریت. تۆزی توێكڵی پاقلە (٢) غرام لەگەڵ ئاوی جۆ تێكەڵكە بۆ بەردی گورچیلەو میزڵدان باشە. ئەگەر پاقلە بە توێكڵەوە لەناو ئاو یان سركە بهاویتو بیخۆیتەوە بۆ ڕەوانی باشە.

لەپەی كوتراوو پاقلەو سركەو خوێ و پنگو هەنگوین تێكەڵكەیتو لەسەر دوومەڵی دانێی، سەرەكەی دەكاتەوەو سارێژی دەكات. خواردنەوەی (٣٠ ـ ٦٠) غرام ئاوی پاقلە بۆ باداری بەسودە، ئەو ژنانەی موویان لە دەمو چاو هاتووە، دوای هەڵكەندنی مووەكەی چەند ڕۆژێك لە دوای یەك هەویری ئاردی پاقلەی لێ نێت مووی لێ نایەتەوە. دێم

كردنی گوڵی پاقلە بە ڕادەی (٢٥ ـ ٣٠) غرام لە یەك لیتـر ئـاودا بـۆ ئازاری لاسەر بە سودە.

تێـبـینـی و پـارێـزا!

- زۆر خواردنی پاقلە دەبێتـە مایـەی هەناسـە تـەنگیو گرانبـوونی لەشو بیـروزەین كەمدەكاتەوە.
- خواردنی پاقلە لە هەندێ كەسدا دەبێتە هۆی نەخۆشیەك بە نـاوی (فاویسم) كە نیـشانەكانی ئـەو نەخۆشـیە بـریتین لـە: - ڕەنـگ پەڕینی دەمو چاو بێحاڵیو لاوازیو كەمـخوێنی، ئەم نەخۆشـیەش لە (مازەندەرانو گیـلان)ی ئێراندا بلاوە.

٢٣- پــیــواز................ onion

لە (بەرلین)ی پایتەختی ئـەڵمانیا هەموو ساڵێك بۆ پیـواز یـەك هەفتـە ئاهــەنگ دەگێــڕن. ژنێكــی خــەڵكی مەكسیك بە ناوی (تامارا ـ وارگۆ) لە شــاری (تورئــۆ) لــە تەمــەنی (١٢٠) ساڵیدا كە مرد درێژی تەمــەنی خــۆی لە پیواز دەزانی. ئەو لە تەمەنی (١٥) ســاڵیدا هــەموو ڕۆژێــك (١٢) دانە پیوازی خواردووە.

لە كتێبی (زبان خوراكیها)دا هاتووە كە پێویستە بە پیواز بگــوترێ دكتــۆر پیــواز!، پیــواز ڤیتــامین (a , b , c)ی تێدایــەو جگــە لــە ژمارەیەك ئەنزیمو ئەنسۆلینی گیایی.

دكتۆر (ڕامر) دەربارەی پیواز دەڵێت: پیواز لــە هــەمان كاتــدا كــە خۆراكە دەرمانیشە.

پیواز لە میسری كۆندا لــە گیــا پیرۆزەكــان ناســراوە. گێلاخــە یــان پیوازی كافران لە خێزانی پیوازنو بە هــاریو خۆڕســكین، بەرزیەكــەیان نیو مەتر دەبێت، لە دەشتە چۆڵەكاندا شین دەبنو تەڕ دەكرێنو دەخرێنە سەر هەموو جۆرە ئازارەكان بە تایبەتی ئازاری جومگەكان.

بەكاردەهـێنرێـت بـۆ:

- ڕژێنی فرێسك بەهێز دەكات.
- هەرسی مادەە نیشاستەكان ئاسان دەكاتو ڕژێنی دەزگای هـەرس بەهێز دەكات.
- خەو هێنەرو خەو خۆشتر دەكات.
- خـۆراكێكی وزە بەخـشە بـۆ ئـەو منداڵانـەی كـە درەنـگ پـێ هەڵدەگرنو لەشیان بە سستی گەشە دەكات.
- ئێسكە نەرمەو قۆڵنجو ژانەزگ ناهێڵێ (لەگەڵ شیـــری كـوڵاودا بخـــورێ).
- میزهێنــەو ئازاری كەلەكە دەشكێنێ.
- سوتانی دەستو پێ (پیوازی سپی كراو).
- ئازاری گورچیلە دەشكێنێو بەردی گورچیلە دێنێتە خوارێ.
- جێ گازی سەگو پشیلە (دانانی پیواز لەسەری).
- كیسەی زراو.
- ڕەوانی (خواردنی پیوازاو یان پیوازی ڕەندەكراو).
- ویزەویزی گوێ (تێئاخنینی لۆكەی تەڕكراو بە ئاوی پیواز).
- پەڵەی دەمو چاو (تێدانی ئاوی پیواز).
- ئارەزوی جنسی زیاد دەكات.
- كرم كوژە چونكە خاوەنی پەنسیلینە.

- مـایەسیـری (پیوازاو لەگەڵ ڕۆن زەیتون).
- ئازاری ددانی كلۆر (دانانی ئاوی پیواز لەسەری).
- هەلامــەتو تەنگــە نەفەســی (هەڵمــژینی ئاوەكــەی لــە دوای پیشاندنی).
- جگەرو ئاوسانی ماسولكەكانی دڵ (میوكاردید).
- شەكرەو ژانە سەر (شقیقە).
- وشك بونەوەو بای زگ (پیوازی كوڵاو).
- نەخۆشیەكانی سنگو سیلو دەردەڕیوی‌و گرانەتا.

شـێوەی ئامــادەكردن و بەكارهـێنانی:

لە پیوازدا شەربەتێك دروست دەكرێت كە بۆ بەردی گورچیلە بەسودە بەم شێوەیە: (١٠٠)غرام شیلەی پیوازی خاو لەگەڵ (٤٠٠) غرام ئـاو (٤) غرام شەكر. پیواز بۆ دابـەزینی پەسـتانی خـوێن بەسـودە مـاددە ژەهراویەكان فڕێدەداتە دەرەوەو خـوێن دەپـاڵێوێ. ئەگـەر چـەند دڵۆپـە سركەیەك بڕێژیە سەر پیوازی ڕەنـدەكراوو ئاوەكـەی بكەیـە نـاو لـوت، خوێن بەربونەكەی دەوەستێنێ.

خواردنی پیوازو هەنگوین بە یەكەوە دڵەكزە ڕادەگرێ. بـەكارهێنانی پیوازی ڕەندەكراوو سێو بە ئەندازەیەك بۆ ڕەوانی باشە .

(٣٠٠) غرام ئاوی پیوازو (٣٠٠) غرام ئاوی سیــر بگـیرێ‌و بخرێتــە ناو (٣) سم سێ جا ئاوی سركەو لــە شوشــەیەكدا بــۆ مــاوەی (٥) ڕۆژ

سەری بگیرێ، ئینجا سێ ژەم جاری یەك كەوچكی چێشتی لــێ بخورێتەوە بۆ ماوەی (٤٠) ڕۆژ بۆ نەخۆشیەكانی سینگ‌و تەنگە نەفەســی‌و ســیل باشە.

بــۆ ئــەو كەســانەی كــە توشــی بێخــەوی‌و خــەوزڕان بــوون، پیــواز بكولێنن‌و لەپێش نانی ئێوارەدا بیخۆن باشە.

دكتۆر جەزائیری دەڵێت: پیواز خاوەنی هۆرمۆن‌و (دیاستاری)یــە كــە ڕژێنی فرمێسك‌و جنسی‌و هەرس بەهێز دەكات.

پیواز بەهۆی هەبونی مادەی فۆسفۆر تێیدا زەین‌و بیــركردنەوە بەهێز دەكات. شۆرباوێكی بەتام‌و خۆش لە پیواز دروست دەكرێت بەم شێوەیە:

چەند سەڵكە پیوازێك وردكەو بیخــەرە نــاو ڕۆنــەوە ئینجــا وردەوردە (٨٠) غرام ئاردی بەسەردا بكەو لێكیدە، كاتــێ پیوازەكــە ڕەنگــی وەك ڕەنگی زێڕی لــێ هات، نیو لیتر ئاوی گــەرمی تێبكــەو دوبــارە لێكــی دەرەوەو (١٠) خولەك بیخەرە سەر ئاگرو خوێ‌و بیبەری لــێ زیاد بكــەو بیخەرە ناو قاپێك كە كەرەی تێدا بێت‌و گەرماو گەرم بیخۆ.

ئەگەر توشی بەدخۆراكی‌و زگ ئێشە بوویــت ئــەم ڕژێمــە خۆراكــەی پیواز بەكاربێنە. پیوازێكی تەواو لە ڕەنــدە بــدە پاشــان (٤) كەوچــكی چێــشت ڕۆنــی زەیتــونی تێكــەڵ بكــەو (١٥٠) غــرام ئــاوی تێبكــەو لــێبگەڕێ (١٠) خولەك بكولێ‌و بە گەرمی بیخۆرەوە تا چەند ڕۆژێك.

بۆ مندالی ڕەوان، یەك مشت توێكڵی پیواز بشۆرەوەو لەناو ئاودا بــۆ ماوەی (١٠) خولەك بیكولێنەو ئینجا دۆشاوەكەی بە پەستان دەربێنــەو

بیده به منداڵەکە هەموو رۆژێك (٣-٤) جار، بۆ گەورانیش (٣) پیوازی رەندەکراو لە یەك لیتر ئاوی کوڵاودا بۆ ماوەی (٢) کاتژمێر دێم بکەو بیخۆرەوە.

پیواز ئەگەر ئاوەکەی بکرێتە چاو لەگەڵ هەنگوین بخورێت بۆ چاوکزی باشە.

پیواز ئارەزوی خواردن دەکاتەوەو ئەویش دەگەرێتەوە بۆ بونی کبریتێك بە ناوی (سلفاتی ئەلیل) کە مادەیەکی هەستیارەو لە کاتی لەتکردنی پیوازدا دەبێتە هۆی رژاندنی فرمێسكو هەر هەمان مادەشە وادەکات بۆنی ناخۆش بێت. ئەگەر بە کاڵی بخورێت (سلفاتی ئەلیل) گورچیلە چالاك دەکاتو ئەگەر بکوڵێت ئەو تایبەتمەندیەی ون دەکات.

ئەگەر پێش نوستن سەڵکێك پیواز بخۆیت ئەوا بە ئارامی دەخەویت.

تێبینی و پارێزا!

- پیواز لەو کەسانە قەدەغەیە کە بەد هەرسیو ئازاری ریخۆڵەو ئازاری گەدەیان هەیە.
- پیواز پێویستە لە شوێنێکی وشكو دوور لە شێ هەڵبگیرێ.
- ئەو پیوازەی هەڵدەگیرێت وا باشە قەبارەکەی مام ناوەندی بێت.
- پیواز نابێ بە پاککراویو بە لەتکراوی هەڵبگیرێ چونکە دەئۆکسێتو ژەهراوی دەبێت.

٢٤- پــرتەقاڵ .... ORANGE

پرتەقاڵ درەختێکی دەست چێنە ، بۆ جـوانیش لــە حەوشــەی ماڵانــدا دەچێنرێ. پاشای میوەی زستانی یـە. پــڕە لــە ڤیتــامین (A , B ,C)و ئاسن‌و خوێیە کانزاکان.

(مـارس هانری) قارەمـانی پێشبڕکێی پیادەڕەوی ئامۆژگاریمان دەکات کە دەبێ وەك ئەمریکییەکان یەکەم ژەمی بەیانیمان ئاوی پرتــەقاڵ بــێ، ئەوەش تەنها خۆراکێکە کە دەبێ وەرزشەوانان لە پــێش نــانی بەیانیــدا بیخۆن.

ناوەکەی لە ناوی پرتوگالیەکانەوە هاتووە، لەبەرئەوە یەکەمجار ئەوان بوون لە چینەوە گواستیانەوە بۆ ئەوروپا.

بەکاردەهــێنرێــت بــۆ:

- هەرسی خۆراك ئاسان دەکات.
- تامی زار خۆش دەکات.
- خەستی خوێن دێنێتە خوارێ‌و پەستانی خوێن دادەبەزێنێ.
- ئازاری جومگەکان‌و سنگ‌و سستی ئەندامەکان ناهێڵێ.
- منداڵی شیــرەخۆرەو پیرەمێردی تادار.
- نەخۆشێك کە تازە لە نەخۆشخانە دەرکرابێ.

- هەڵامەتو نەخۆشی (ترمبۆز).
- کرمێ بونی ددان (خواردنەوەی ئاوی لیمۆو پرتەقاڵ).
- خوێیە کانزاکانی لەش زیاد دەکات.
- نەهێشتنی دڵەڕاوکێ (گوڵی پرتەقاڵ).
- دڵەکوتەو سـکچوون (گوڵی پرتەقاڵ).

شـێوەی ئامـادەکردن و بەکارهـێنانی:

بـۆ ئـەو مەبەسـتانەی سـەرەوە: دەبـێ (٦ ـ ٧) پـەرداخ شـەربەتی پرتەقاڵ کە لە یەك بەشی ئاوو چوار بەشـی ئـاوی پرتـەقاڵ پێکهاتبـێ لەگەڵ (٣٠) غرام قەند بەکار بهێندرێت.

واچاکە منداڵی شیـرەخۆرە هەموو ڕۆژێ شەربەتی پرتەقاڵی بدرێتێ بە شێوەیەك کە لەگەڵ شیـر یان سـریلاك یـان خواردنەکـەی (١ ـ ٣) کەچکی قاوە ئاوی پرتەقاڵی لـێ زیادبکرێت تا منـداڵان لـە بەرامبـەر کەمبونی ڤیتامین (C)ی لەش بەهێزتر بن و لە بـەلای ئێـسکە نەرمـە (راتسیتیسم) بەدوربن. بـۆ چارەسـەری هەڵامـەتو گەرووئێـشان ئـاوی پرتەقاڵێك بێنە لە فنجانێکی بکەو ()٢ کلۆقەندو یەك کەوچـکی چـا ئاوی لیمۆی تێ بکەو لە دواییدا پاشماوەی فنجانەکە پڕ بکـە لـە ئـاوی کوڵاوو لەکاتی نوستندا لە شەودا بیخۆرەوە.

شەربەتی نارنجو پرتەقاڵ باشترین دەرمانـە بـۆ نەخۆشـی(ترمبـۆز) ئەویش دروسـتبوونی هەنـدێ وردیلەیـە لـەناو خوێنـداو بـە تایبـەتی

مولولەكانو دەبێتــە هــۆی گیرانــی بۆڕیەكــە. زۆربــەی نەخۆشــیەكانی خەستبونەوەی خوێنو هیمۆگلۆبین بــە ئــاوی پرتــەقاڵو لیمــۆ چارەســەر دەكرێن، ئەویش بە سێ بەش شەربەت تێكەڵ بە یەك بەش ئــاوو چــەند غرامێك شەكر، ڕۆژانە (٨) پەرداخ بخواتەوە بۆ ماوەی یــەك مــانگ بــۆ ئەوانەی كە لە نەخۆشخانە دەردەچــن، ڕۆژی ســێجار ئــاوی پرتــەقاڵێك لەگەڵ (٢) كەوچك شەكرو (٢) ئیستیكان ئاوو یەك زەردێنەی هێلكــە تێكەڵ بكات زوو دێتەوە سەرخۆیو تواناكەی دەگەڕێتەوە.

بۆ چارەسەری هەلامەتو سەرمابوون، ئاوی یەك پرتەقاڵ تێكــەڵ بــە (٢) كەوچك شــەكرو لــە پەرداخێكــداو پەرداخەكــە پڕبكــە لــە ئــاوی وەكوڵهاتوورو لە كاتی خەوتنــدا بیخــۆوە. ئــەو ژنانــەی دەیانــەوێت دەمو چاوێكی جوانیان هەبێت با بە ئاوی پرتەقاڵو نارنجو هــەڵوژەو كاڵــەكو خەیار هەریەكە بە وەرزی خۆی دەمو چاوو گــەردنی پــێ بهــەنوونو لــە دوای نیو كاتژمێر بە ئاوی شــیلەتێن بــشۆنەوە. (١٠ ـ ٢٠) غــرام لــە گەلاكەی لە یەك لیتــر ئاودا بخوسێت یان بكوڵێت بۆ ژانە سەرو كۆخــە باشە .

تێــبینــی و پــارێـــز!

- پرتەقاڵی توێكڵ تەنك باشترە لە هی توێكڵ ئەستور.
- زیادەڕەوی لە خواردنەوەی شەربەتی پرتەقاڵدا زیانی هەیە بــۆ ئــەو كەسانەی كە برینی گەدەو دوانزەگرێیان هەیە.

٢٥. پرپرە، پەڵپینە ....

پرپرە گیایەکی شین زۆر ناسکە، لە کێڵگەکانو ناو بێستاندا شین دەبێت. گیایەکی ئاویو خۆرسکی یە. تامی مزرە. شۆربای مرەبای ئەو گیایە شۆربایەکی مزرو بەتامە. ڤیتامین (B , C)ی تێدایە.

بەکاردەهێنرێت بۆ:

- زگ ئێشەو لابردنی تینوێتی.
- باداری (دانانی بە کوتراوی لەسەر شوێنی ئازارەکە).
- تا (لێبەستنی ماستو پرپرە پێکەوە لە لەشی ئەو کەسەی تای دێتێ).
- چاو ئێشە (ئاوی پرپرە).
- لابردنی دڵگەرمی.
- دابەزاندنی ترشی خۆراک.
- برینی گەدە (قورحە).

- لادانی بێخەوی‌و سوتانی بۆڕی میز.
- مایەسیری.
- ئازاری لاسەر (شەقیقە) (دانانی گەڵا کوتراوەکەی لەسەر شوێنی ئازارەکە).
- ئێسکە نەرمە.

شێوەی ئامادەکردن‌و بەکارهێنانی:

پڕپڕە بە خاوی‌و بە کوڵاوی‌و بە زەلاتەش دەخورێت‌و تایبەتمەندی دەرمانیی لە دەست نادات.

تێبینی و پارێز!

- ئەگەر چی پڕپڕە بۆ زۆر لە نەخۆشیەکان بەسودە بەڵام نابێ لە خواردنیدا زیادە ڕەوی بکەین چونکە دەبێتە هۆی دابەزینی بینایی.

٢٦- پەتاتــە .... potato

پەتاتە ڤیامین (b , c)ی تێدایەو خوێ ی پۆتاسیۆمی هەیەو لە (١٠٠) غرام پەتاتەدا ئـەو مادانـەی خـوارەوە هەیــە: چـــەوری (٥ – ١٠) غـــرام، هایــدرۆکاربۆن (١٥) غــرامو (١٠٠) کالۆری. ناوی زانستی پەتاتە بریتـی یـە لـە solanum tuberssum پەتاتە وەك خۆراکێکی سەرەکی مرۆڤ ساڵانە(١٦٦) ملیۆن تەنی لــێ دە د رێت بە (١٣٠) ملیۆن کەس .

بەکاردەهـێنرێـت بـۆ:

- شەکرەو گورچیلەو دڵ.
- سوتان (تۆزی پەتاتە یان پەتاتەی ساغ).
- وزە بە لەش دەبەخشێ.
- بینایی بەهێز دەکات (دروستکردنی سورمەیەك لە ئاوی پەتاتە).
- لە کاتی خەواندنی نەخۆش (ئاوی پەتاتەی خاو).
- ئاوسان (دۆشاوی پەتاتەی لەت کراو).

شـێوەی ئامــادەکردن و بەکارهـێنانی:

بۆ نەخۆشی دڵ دەبێ یەك کیلۆ غرام پەتاتە بە توێکڵەوە لە ئاوی بێ خوێدا بکوڵێندرێ، ڕۆژی (٥ – ٦) جار گەرماو گەرم بخورێت سـەرەڕای یەك لیتر ئاوی پڕ لە شیلەی میوەکان بەڵام هیچ خواردنێکی تر نابێ لـە سەر ئەو خواردنە بخورێت .

پزیـشکە ئەڵمانیـەکان لـە نەخۆشـخانەی (میـونخ) پـاش چـەند تاقیکردنەوەیەك توانیان دەرمانێك لە پەتاتـە ئامـادە بکـەن بـە نـاوی (سۆلانۆلێت solanolyt) بۆ نەخۆشی گەدە .

تێـبینـی و پـارێــز!

- ئەوانەی توشی ڕۆماتیزمی جومگەکان بوون نابێ پەتاتە بخۆن.
- پەتاتـەی گوشـراو ئەگـەر زۆر مایـەوە نابـێ بخورێـت چـونکە میکرۆبێکی ژەهراوی تێـدا پـەروەردە دەبـێ بـە نـاوی (باسـیلوس پروتوس).
- پەتاتەی سورکراوە بۆ گـەدە زیـانی هەیـە بـە تایبـەتی ئەوانـەی بەدەست ئازاری گەدەوە دەناڵێنن.
- شارەزایانی خۆراك پەتاتەی زەرد بە پەسەندتر دادەنێن وەك لە هـی سپی چونکە ڤیتامینی زیاترە.

پـیتـی (ت)

٢٧- تـەماتـە ....

تەماتە ڤیتـامین (a , b , c) تێدایـە. کـەمێك لـە ئۆکـسالیك ئەسیدی تێدایە. هەروەها ڤیتـامین (k)و پرۆتینیشی هەیە.

بەکاردەهـێنرێـت بـۆ:

- جێگازو پێوەدانی مێروو زەردەواڵە (تێ هەڵسونی تەماتەی کاڵ).
- هاویشتنی توێکڵی پشت نینۆك .
- ئافرەتی سك پڕ بە تایبەتی ئەگەر لەڕو لاواز بێت.
- بەهێزکردنی بینایی.
- گەشەی ئێسقانەکانو ئێسکەنەرمە (ئەسکەر پوت).
- لابردنی بێ ئیشتیایی.
- باداری.
- جگەر (تەماتەی کوڵاو بەڵام کاڵەکەی زیانی هەیە!) .

شێوەی ئامـــادەکردن و بەکارهـێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە دەبێ هەوڵ بـدەین هەمیـشە تەماتـەی گەیوو بخۆین چونکە نەگەیووەکـەی (سـولاتنون)ی تێدایـە کـە ژەهـرە. تەماتەی خاو هەرسی دژوارە بەڵام ئەگەر کـوڵاو لـەناو ڕۆنـدا هەرسـی ئاسان تر دەبێت. تەماتە بە خاویو بە کوڵاویو بە زەلاتە دەخورێت.

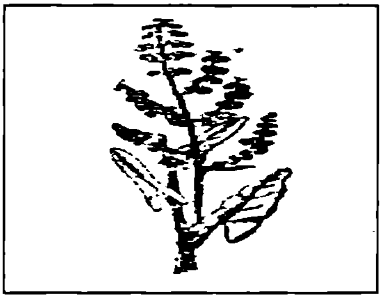
تێـبینـی و پـارێــز!

- تەماتە بۆ شێرپەنجە زیانی هەیە.
- ئەوانەی خوریان هەیە نابێ تەماتە بخۆن.

لە خواردنی تەماتەدا نابـێ زیـادەڕەوی بکرێـت چـونکە لەوانەیـە بەردی میزڵدان دروست بکات، بەڵام لەوانەیە خواردنی بـە زەلاتـە لەگەڵ ڕۆن زەیتون ئەو کاریگەریەی نەمێنێ.

- تەماتە لەبەرئەوە بـۆ پێـوەدانی مـێش هـەنگو زەردەواڵـە باشـە چـونکە ژەهــری ئەوانــە تفتــە تەماتــەش خــاوەنی ترشــەڵۆکی (ئۆکسالیك ئەسید)ە کە کاریگەریەکەی ناهێڵـێ.

٢٨ - تـرش ، سـماق .... sumac



تـرش سروشـتی سـاردی هەیـە. دەوەنێکی کێوی‌و دەست چێن‌و دێمی‌یە. لە شوێنی هەڵدێرو بـەرداوی‌و سـارددا دەڕوێت. ترش لە ڕیزی دارەکانە چونکە هەموو ساڵێك دەمێنێتـەوە. بەرەکـەی هێشوویيە بەڵام دەنکەکانی وردن وەك نیسك. کە گەیشت ڕەنگی سـوورو مەیلەو قاوەیی هەڵدەگەڕێ.

بەکاڵی تامی تفت‌وترش‌و تاڵەو خواردنی باش نیە لـە هـەموو دارو گەڵاو بەرەکەیدا جەوهەری مازووتانین هەیە.

بەرزیەکەی دەگاتە (٥) مەتر، لە مانگی حوزەیران‌و تەمووزدا گوڵ دەکات.

بەکاردەهـێنرێـت بـۆ:

- کوشتنی کرم (دەنکە وشك بوەکانی).
- برینی سەرپێست (دۆشاوی دەنکە تەڕەکان).
- قەبـــزکەرە.
- هەوکردوە گشتی یەکان (کوڵاندنی ترش‌و گەڵاکەی لە ئاودا).
- گەدە دەشواتەوە.

- ڕەوانی سەخت (خواردنی ئەو گەردەی لەسەر دەنكەكانیەتی).
- خوێن بەربونی ناوەوە (خواردنی ئـاوی تـۆزی تـرش لەگـەڵ ئـاوی سارد).
- ژنی بێـزووكەر (خواردنی میوە كوتراوەكەی).
- بەرگری لە تەڕی بێ ڕەنگی داوێنی ژن دەكـات (خـواردنی تـۆزی سەرمیوەكەی).
- ڕشانەوە (خواردنی گەردی ترش بە ئاوی سارد).
- نەهێشتنی چڵكو چاڵی گوێچكە (چكاندنی ئاوی تۆزی ترش).
- بەرگری لە مانەوەی ددان دەكات (شوشتنی ددان بە ئاوی كـوڵاوی تۆزی ترش).
- ئازاری دەمو ددان ناهێڵێو پوك قایم دەكاتو كرمۆڵی ددان چـاك دەكاتەوە (خواردنەوەی ئاوی تۆزەكەی).
- نەخۆشی تەراخومای چاو (گەرد و تۆزی دەنكەكانی).
- كەتیـرەی دار ترش بۆ ئازاری دان باشە لەسەری دابنێی.

شـێوەی ئامــادەكردن و بەكارهـێنانی:

ئەگەر ترش لە هەرمێیەكدا بخوسێنیو لە دوای چـەند كاتـژمێرێك بیپاڵێویو ئاووەكەی بچكێنیە چاوو گوێوە، خڕو چڵكەكەی لادەبات. بـۆ قرپ هاتنەوە نیو ئیستیكان ترش لەگەڵ یەك ئیستیكان ئاو بەسە ڕۆژی دووجار بخورێتەوە .

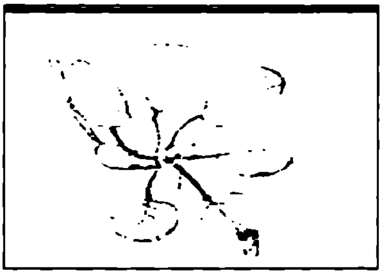
خواردنی ١٥-٢٤ غرام ترش لە ڕۆژێکدا بۆ نەخۆشیەکانی سەرماو کۆخە باشە.

بۆ تەڕەشۆی کەم ڕەنگی ژنانو سەفراو ئاوی لوت (١٥-٢٤) غرام لە ڕۆژێکدا دەخورێت. غەرغەرەکردن بە ئاوی کوڵاوی ئەو ترشە هەڵپشکوتوەکانی قورگو دەمو دان چاك دەکات.

تێبینی و پارێز!

هەرگیز میوەی پێنەگەیشتوی ترش نەخۆیت چونکە دەبێتە هۆی ژەهراوی بوون.

٢٩- ترشــۆكــه ....



ترشـــۆكه گيايـــەكی بـــەهاری‌و ناســـكه. لـــه شـــوێنی هەڵـــدێرو بـــن ئەشـــكەوت‌و دەم ڕوبارەكـــان دەڕوێـــت تامێكی ترش‌و مزری هەیە، هەر بۆیـــه پێی دەڵێن ترشۆكه ئەوەش دەگەڕێتـــەوه بۆ هەبونی ڤیتامین (C) تێیدا. ترشۆكه چێشتێكی مزرو بـــه تاميـــشی لـــێ دروست دەكرێت.

بەكاردەهـێنرێـت بـۆ:

- میز زیاد دەكات.
- ئارەزوی خواردن دەكاتەوه.
- لـــم‌و بەردی میزڵدان‌و گورچیله ڕادەماڵـــێ.
- دوومەڵ دەكاتەوه (بە لێبەستنی گەڵاو قەدەكەی).
- خروی پێوەدانی گـــەز گەســـكه ناهێڵێـــت (لێـــدانی ترشـــۆكه لـــه شوێنی خروەكه).
- برین سارێژ دەكات.

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

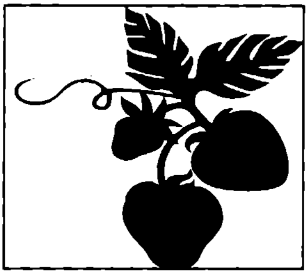
چێشتی ترشۆکە بەم شێوەیەیە: (٤٠) غرام ترشۆکە، (٢٠) غرام کاهو، (٢٠) غرام گێلاخە، (٢٠) کاسنی، (٥) غرام کەرە، یەك لیتر ئاو بەبێ خوێ. دێمکردنی ترشۆکە بە ڕادەی (٢٥) غرام لە یەك لیتر ئاودا خوێن پاك دەکاتەوە یان ڕەگی ترشۆکە بە ڕادەی (٢٥) غرام لە یەك لیتر ئاودا بکوڵێنن، شەربەتێك دەست دەکەوێت کە خوێن پاك دەکاتەوە .

ئەگەر ترشۆکە بدەی بە مریشك هێلکەکەی پڕ دەبێت لە مادەی خۆراکی بە سود بە تایبەتی زەردێنەکەی.

تێبینی و پارێزا

- گیای ترشۆکە نابێ لە قاپی مس دا بکوڵێندرێت چونکە دەبێتە ژەهر.

٣٠- تـوو ، توی فەڕەنگی .... STRAW- BERRY



توو بێجگە لە تـوو فـەڕەنگی کەگیایـە، هەموو جۆرەکـانی تـری دارێکـی بـەرزو بـە تەمـەنو بەهارییـە، شـاتوورو گـاتوورو تـوە قەسپە جۆرێکی‌تری دار توون .

تـوو پـرۆتینو چـەوری‌و شـەکرو خـوێی کانزایی‌و ڤیتامین (A و B وC) تێدایە. گەڵای تـو خـواردنی سـەرەکی کرمی ئاوریشمە کە سەرمایەیەکی گرنگە بۆ وڵات. تـوو میـوەو گـەڵاو ڕەگەکەی دەرمانە.

بەکاردەهـێنرێـت بـۆ:

- کەم خوێنی‌و لاوازی جگەرو ئاوڵە (توی ڕەش کە پێی دەڵێن تـوی شامی).
- بەردی گورچـیلەو میزڵـدان (خـواردنی ڕادەیـەکی زۆر لـە تـوی فەرەنگی).
- گیرسانەوەی ڕەوانی (توی وشك کراوە).
- ژنی بیزوکـــەر.
- سورێژە (توی وشك کراوە).

- دەنگ گیران لە ئەنجامی زۆر كۆخیندا (خواردنی تووچ بە وشكی چ بە تەڕی).
- میز زیـاد دەكات.
- ئارەزوی خواردن زیاد دەكات (ئەگەر پێش خواردن بخورێت).
- كرم دەكوژێت (خواردنی نیو كیلۆ توو بە بەیانیان لە خـورێنی و هیچی ترنەخورێت) .
- میكرۆب كوژە (ئاوی توو).
- هەستانی پە ستانی خوێن.
- ددان ئێشە (ئەگەر شەو داری توو ببڕیو ئەو ئـاوەی لێـی پەیـدا دەبێت لەسەری دابنێی) .
- كردنەوەی ... ەری دومەڵ (ئەگەر شەو داری توو ببـڕیو ئەو ئاوەی لێی پەیدادەبێت لێی نێی) .
- پتەوكردنەوەی پوكو كرمێ بونی غەرە كردن بە ئـاوی گەڵاكەی) .
- نەخۆشی شەكرە (خواردنی توی وشـ چونكە مادەی ئەنـسۆلینی تێدایە).

شێوەی ئامادەكردن و بەكارهێنانی:

كولاندنی ڕەگو گەلای وشكی توو بە ڕادەی ٣٠ غرام لە یەك لیتر ئاودا هەموو ڕۆژێك بخورێتەوە بۆ باداری و پەستانی خوێن باشە .

تێبینی و پارێز!

. تووی نەگەیو دەبێتە هۆی قەبزیو كاریگەری خراپیشی بۆ خوێن بەربونو هەوكردنی ڕیخۆڵەو ئازاری سنگ هەیە.

٣١- تــیــروێ ....

تیروێ تەڕاشێکی دێمیو کێویە، لە کوێستانو شوێنە ساردەکان دەڕوێت. بەرەکەی بەقەد دەنکە نۆکێك دەبێت کە لە سەرەتا شینە لە دوایدا سور هەڵدەگەڕێت. ئەگەر دەنکەکانی لە کاتی پێگەیندا بترۆقێنی سوراویان لێ دێت .

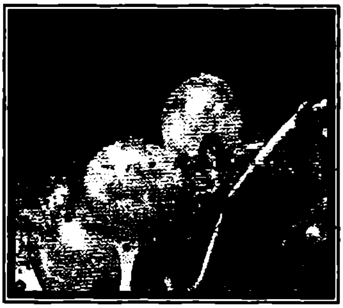
بەکاردەهێنرێت بۆ:

- پشت ئێشە (خواردنی بەرەکەی).
- ئازاری گشتی (ئەگەر توەکەی وشك بکرێتەوەو بکوترێتو لەگەڵ هەنگوین تێکەڵ بکرێت).
- ددان ئێشان (بە لەسەر دانانی توێکڵی قەدی تیروێ بە مەرجێك نەهێڵێت بە پوكو زار بکەوێت).

شێوەی ئامادەکردنو بەکارهێنانی:

تیروێ زیاتر توێکڵی قەدەکەیو تۆوەکەی دەرمانە، ئەوەش بە ڕێگای وشك کردنەوەو بە خاوی بەکاردەهێندرێت .

٣٢- تـرێ .... GRAPES



ترێ زۆر جـۆری هەیـە وەك (سـرنجی و تایەفیو ڕەش میریو کشمیشیو .... هتد) ترێ لـە هـەموو میوەیـەکی تـر هەرسـی ئاسانترە. جگـە لـە ئـاو (شـەکری تـرێ - گلوکوز)و (شەکری میـوە - لیڤۆلـۆز)ی تێدایە ئەوە جگە لە خـوێی کـانزایی بـە تایبـەتی خـوێی پۆتاسـیۆمو فۆسفۆر.

ترێ دەوڵەمەندترین میوەیە بە ڤیتامینەکان بـە تایبـەتی ڤیتـامین (a و b و c)، ترێ هەردوای خـواردنی دەگۆڕێـت بـە شـەکرو هـەر زوو گەدەو ڕیخۆڵە دەیمژێ و دەگاتە لەش. لەدوای سێو کە شای میوەیە، تـرێ بە پلەی دوەم دادەنرێت. ترێی ڕەش ماددەی ئەلبومینو تـانینو چـەوریو ئاسنی تێدایە. کەواتە ترێ دەرمان خانەیەکی گشتییە. یەك کیلـۆ تـرێ (١٢٠-١٥٠) غرام شەکری هەرس کەری تێدایە .

بەکاردەهـێنرێـت بـۆ:

- توانەوەی بەردی گورچیلە (خواردنەوەی ئەو ئاوەی کە لە بـەهاردا لە داری مێوەوە دێتە دەرەوەو لە کۆندا پێیان دەگوت: فرمێـسکی بوك).

- قەبزی (خواردنەوەی چای گەلاّمێو).
- لەڕولاواز بوون لە دوای نەخۆشیەکی زۆر.
- مندالّی لاوازو بێتوانا.
- سنگو قورگ نەرم دەکات.
- ڕوخسار ڕونو جوان دەکات.
- غازات ناهێلّێت (خواردنی ترێ بە توێکلّەوە) .
- ترشی خوێن دادەبەزێنێ.
- ژەهری ناو لەش دەکوژێت.
- دومەلّ.
- دلّ بەهێز دەکات.
- ئێسقانەکان پتەو دەکات.
- کۆلیسترۆلّی خوێن دێنێتە خوارێ.
- باداریو نەخۆشی سیاتیك (ئەنجامدانی حەمامێك بە ئاوی بەرسیلە).
- بلۆغی کچان پێش دەخات.
- یارمەتی عادەی مانگانەی ژن دەدات.
- میز زیاد دەکاتو یارمەتی گورچیلە دەدات.
- ئازاری برکو قۆلّنج دەشکێنێت.
- شیری ژنی شیردەر زیاد دەکات.

- چاوئێشە (چکاندنی ئاوی قەدی ترێ لە کاتی مێوبڕینی بەهاراندا).
- مێشك ئارامو بەهێز دەکات.
- دڵەکوتە ناهێڵێت (شەربەتی ترێ).
- ترشەڵۆکی گەدە لادەبات.
- سیل چارەسەر دەکات.
- شێر پەنجە (ئەگەر ڕۆژی زیاتر لە یەك کیلۆ بخۆی بۆ ماوەی (٤٢) ڕۆژ.
- وشکبونەوەی ناو دەم (خواردنەوەی ئاوی بەرسیلە).
- دەنگ نوسانو ڕشانەوەی تێکەڵ بە خوێنو لوت پژانو دیفتری (خواردنەوەی ئاوی بەرسیلەی وشککراوە لەبەر هەتاو).
- زیبکەو دازڕانی لێو (خواردنەوەی ئاوی بەرسیلە).
- پاککردنەوەی منداڵ دانی ژن (بەرسیلە).
- مایەسیری (ئاوی بەرسیلەو کەوەر).
- چڵکی گوێ (چکاندنی ئاوی بەرسیلەو کەوەر).
- فرمێسك کردنی چاو (دڵۆپاندنی ئاوی بەرسیلە).

شێوەی ئامادەکردنو بەکارهێنانی:

ڕێگای چارەسەری بە ترێ بەم شێوەیە: نەخۆش لە خورێنی دەتوانێ چەند دەنکێك ترێ بخواتو پاشان لەشی بداتە بەر خۆرو هەوای پاك

هەڵمژیو وەرزش بکات هەر کە هەستیشی بە برسێتی کرد تـەنها تـریێ بخوات بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك.

ژنێك کە بیەوێت جوان بێت با بە لۆکەیەك ئاوی تریێ بدات لە دەمو چاویو پاش (١٠) خولـەك بە ئاوی شلەتێن بیشواتەوە.(٢٥) غرام گەڵا مێوی وشککراوە لـەناو یـەك لیتـر ئـاودا بکـوڵێنی، بـۆ میـزگیرانو ڕەوانیو زەردوییو ئاوسانی چاو باشـە. بـۆ چارەسـەری دومـەڵو برینـی پیس، دەبێ مشتێك خۆڵەمێشی داری مێو پاش سوتان بکەیتە ناو ئـاو بۆ ماوەی یەك کاتـژمێرو بـە گرێکـی هێـواش بێتـە کـوڵ، دوای ئـەوە بیپاڵێوەو لە شوێنی برینەکەی بنێ چـاك دەبێتـەوە. دەنکـەکانی تـریێ ئەگەر بکوتریو لەگەڵ هەنگوین تێکەڵ بکرێت بۆ ئەو کەسـانە باشـە کە توشی خڵتەی خوێن بوون.

تێـبینـی و پـارێـزا!

- خواردنەوەی ئاوی سارد بەسەر تریێدا زیانێکی زۆری هەیە.
- ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە تریێ بۆیان باش نیە.
- ئەگەر بە خواردنەوەی ئاوی بەرسیلە توشی گازی گەدە بوویت، ئەوە
- لەگەڵ ئاوی هەنجیـر یان ئاوی ڕێواس یان نارنج بیخۆیت باشە.
- میوە وشککراوەکەی تریێ (مێوژ) هیچ خاسـیەتێکی دەرمـانی لـە دەست نادات.

٣٣- تاڵیشك، كاسنی، چەقچەقی، هند باد، گوڵە قاسید

تاڵیشك گیایەكە لە دەم جۆگاكان دەڕوێت، تامی تاڵە، كەو دەیخوات، بەرزیەكەی دەگاتە (٥-٤٠) سم. ماددەی شیر دەدات. گەڵاكەی مشاریو تاك گوڵەو ڕەنگی زەردی زێڕی یە. میوەكەی كە كوڵكێكی ناسكی هەیە بە ئاسانی لەیەك جیادەبێتەوەو بە كزەبایەك دەهەوا هەڵدەچێ. لە گەڵاكانی زەلاتە دروست دەكرێت، بەڵام خاسیەتی دەرمانی خۆی لەدەست نادات، زیاتر ڕەگەكەی دەرمانە.

كاسنی خاوەنی ئەنسۆلینو قەندی جۆراوجۆرە. ئەو خێزانەی زۆر كاسنی بەكار بێنن كوڕیان زیاتر دەبێ لە كچ. میسریە كۆنەكان لە ڕەگی كاسنی خواردنێكی بەتام دروست دەكەن. فەڕەنسی یەكان كاسنی بۆ نەهێشتنی كاریگەری قاوە دەخۆن. كاسنی لە كوردستاندا زۆرە.

بەكاردەهێنرێت بۆ:

- لێلایی چاو (شیرەكەی).
- جگەر (بزوێنەرو چالاككەرە).
- كیسەی زەرداو (یارمەتی شیداربونی دەدات).

- خوێن (کۆلیسترۆڵی خوێن دێنێتە خوارێو خوێن پاك دەکاتەوە).
- ماددە زیادەکان دەردەهاوێژێ.
- ئازاری پەڵە سورەکانی سەر پێست لادەبات.
- ئارەزوی خواردن زیاد دەکات.
- میز هێنە.
- ئارەزوی جنسی زیاد دەکات.
- منداڵ بون دێنێتە سەر باری سروشتی خۆی (خواردنـەوەی ئـاوی کاسنی).
- سەرئێشە (تێهەڵسونی گەڵاکەی یان لەگەڵ سرکە یان خواردنی تۆوەکەی).
- ئازاری چاور هەوکردنی پێڵوی چاو (دروستکردنی هـەویرێك لـە گەڵا کوتراوەکانی).
- ددان ئێشە (غەرغەرەکردن بە ئاوی گەڵاو رەگەکەی).
- تەنگەنەفەسی (هەویرەکەی لەگەڵ ئاردی جۆ یان خواردنی تـۆوی کاسنی).
- دڵ بەهێـز دەکات.
- رەوانی (کاسنی بیابانی).
- ژەهراوی بوون (خواردنەوەی ئاوی تۆوەکەی ـەڵ رەزیانە).
- برینی منداڵدانی ژن سارێژ دەکات (خواردنی کاسنی).

- خوێنی مانگانە ڕێك دەخات.
- سیلی سیەکان.
- زەردوویی (دێمکردنی کاسنی).

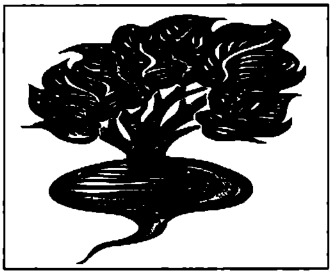
شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە: (٣٠) غرام لە ڕەگو گەڵای تازەی تاڵیشك بۆ ماوەی نیو کاتژمێر لە یەك لیتر ئاودا بکوڵێنەو ئینجا لێی گەڕێ بۆ ماوەی (٤) کاتژمێر دێم بکێشێت و (٢) فنجان لە ڕۆژێکدا بخۆرەوە یان (١٠) دڵۆپە (٢) جار لە ڕۆژێکدا.

بۆ زەردوویی کاسنی دێم بکەو هەموو بەیانیەك (٢) فنجان بخۆرەوە. دۆشاوی کاسنی (٢٠-٥٠) غرام دەخورێتەوە. (٢) کیلۆ لەو گیایە لە یەك لیتر ئاودا بکوڵێنەو بیدە بە ئاژەڵ زانی ئاسان دەکات. سەیر لەوەدایە کە ئاژەڵ لە کاتی ئاسایی‌دا ئەو گیایە ناخوات، بەڵام لە پێش (زان)یدا دەی لێسێتەوەو دەیخوات.

بۆ گرفتەکانی گەدەو تێگیران و نەکرانەوەی ئیشتیای خواردن، شیرینی‌یەك لە کاسنی دروست دەکرێت بەم شێوەیە: بەقەدەر کێشی شیری کاسنی شەکری تێدەکرێت، ئەو تێکەڵەیە دەکوڵێنرێت تا خەست دەبێت ئینجا دەخورێتەوە.

٣٤- تور ....



توورپێك هاتوه لە: شەکر، ئەسید فۆسفۆریك، گلوکۆز، کالسیۆم، ئاسن و ڤیتامین (a وb١ وb٢ وc) سەلکەکەی (٨٥-٩٠٪) ئاوو گۆگردو ماددەی نایترۆجینی تێدایە .

بەکاردەهێنرێت بۆ:

- ئارەزوی خواردن دەکاتەوە.
- دژی غازاتی گەدەیە.
- ئەگەر چی دەبێتە مایەی هەرس کردنی خۆراك بەلآم خۆشی درەنگ هەرسە.
- فرێ دانی بەردی زراو (ئاوەکەی).
- عادەی ژن رێك دەخات (خواردنەوەی ئاوەکەی).
- تەنگە نەفەسیو کۆخە (ئاوی تور).
- ئێسکە نەرمە (ئاوی توری ڕەش).
- سیلو ئازاری ڕۆماتیزم.
- هێنانەخواری بەرد لە بۆری میزدا.

- كۆخەڕەشــە (خواردنەوەی شەربەتی خەستی توری ڕەش).
- ددان و پوك پتەو دەكات (هەویری تور).
- بۆنی زار ناهێڵــێ (جوینی گەڵای سەوزی توری ڕەش).

شـێوەی ئامــادەكردن و بەكارهـێنانی:

تور بۆ فڕێدانی بەردی زراو بەم شێوەیە ئامــادە دەكرێــت: نــەخۆش پێویستە تا چەند ڕۆژێك ئەو شــەربەتە بخواتــەوە . (٣٠٠) غــرام ئــاوی توری خاو لە بەیانیاندا ، (٣٠٠) غرام نیوەڕۆیان، (٣٠٠) غرام شەوانە.

لئــوس كارلیــە دەنوســێت: شــەربەتی خەســتی تــوری ڕەش بــۆ چارەسەركردنی جۆرەكانی كۆخەڕەشەو كــۆخین بــە ســودەو بــەم شــێوەیە ئامادە دەكرێت: توری ڕەش بە قاشی ناسك لەت بكەو نــەباتی كــوتراوی بەسەر دابكەو یەك ڕۆژ لێیگەڕێ تا شەربەتێكی خەستی لــێدەردەچێت، یان وا باشترە كە ناوەڕاستی توری ڕەش كــون بكــرێو نــەباتی كــوتراوی تێبكرێو یەك ڕۆژ وازی لــێبهێندرێو ئینجا بخورێتەوە.

بۆ بەهێزكردنی پوكەكان هەویرێك بــەم شــێوەیە لــە تــور دروســت دەكرێــت: (٣) غــرام ڕەزیانــەو (١٥) غــرام پــونگ بخوســێنەو لەگــەڵ (٣٠٠) غرام ئاوی تور تێكەڵی بكەو (١٠) خولەك غەرغەرەی پێبكە.

٣٥- تۆپەکەڵەم ، کەڵەم قەمەری ، قەرنابیت ....

تۆپەکەڵەم لە زۆربەی شوێنەکانی کوردستاندا دەچێندرێت و دەکرێتە ناو ترشیاتەوە.

بەکاردەهێنرێت بۆ:

- ئازاری لاسەر (شقیقە).
- ئازارەکانی باداری.
- ئازاری جومگەکان و ڕەنگ هەڵگەڕانی ئەندامەکان.
- ئازاری دڵ و سنگ.
- لاوازی کرانەوەی گلاندەکان.

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

ئەگەر گەڵای تۆپەکەڵەم وەرگری و (٢) ئەوەندەی خۆی شەکری تێ بکەی شەربەتێکی بەسودو باشت بۆ دروست دەبێت بۆ سنگ. ئەگەر ئەو شەربەتە دووئەوەندە ئاوی توری سوری تێکەڵ کەی بۆ لاوازی و کزی بەسودە.

٣٦- تۆڵـەكە ، پەنیـرەك .... mallo flowers

تۆڵەكە گیایەكی كێوی‌و بـەهاری‌و خۆرسـكی یـە. لەسـەر پنجـی خـۆی دەڕوێتـەوە. لـە كـەنار گونـدو سـەر سـەرانگوێلكەكان دەڕوێـت. تۆڵەكـە دۆڵمەی لـێ دروست دەكرێت‌و زۆر مـزرو بەتامە. ماددەی لینجەمادەو زوو هەڵمین‌و (تانین)ی تێدایـە. قـەدی تـا (٧٥) سم بەرز دەبێتەوە، گەڵاكانی خشت‌و پان‌و لـە شـێوەی گـەڵامێو دایە. لاسكەكەی مەیلەو سپی یە، گـوڵی زەردو مـۆرو شـین دەردەكـات. تۆڵەكە تەواوی گیاو گوڵەكانی دەرمانە.

بەكاردەهـێنرێـت بـۆ:

- دومەڵ (كوڵاندنی گەڵا وشككراوەكانی‌و بەستنی لە دومەڵەكە).
- سەر ئێشەو ژانەسەری هەمیشەیی.
- زگ چوون (خواردنی بە خاوی).
- ئیلتیهابی سنگ (كوڵاندنی گوڵەكەی‌و خواردنی).
- ئازاری گوێ (حەمامكردن بە هەڵمی گوڵەكەی).
- گـەرو ئێشە.

- ڕەوانکـــەرو میز هێنە (گوڵەکەی).
- هـەوکردنی میزڵدان (گوڵەکەی).
- کۆخەی توندو قەبزی (گوڵەکەی).
- هەوکردنی گورچیلە.
- ڕەوانی خوێناوی.
- شکانی ئازاری جومگەکانو باداری.
- پاکـکردنەوەی چاو.
- خوێن بەربون.

شـێوەی ئامـــادەکردنو بەکارهـێنانی:

بۆ ئازاری گەرو، نیو کەوچك (ڕاجی سپی) لە گوڵی تۆڵەکەی کوڵاو زیادکەو غەرغەرەی پێبکە دەستبەجێ ئازارەکەی دەشکێ. توشبووان بە قەبزی دەبێ بەیانیان لە خـوریێنی (١-٢) فنجـان دێمـــکراوەی گـوڵی تۆڵەکە لەگەڵ یەك کەوچکی قاوە هەنگوینی خۆماڵی بخۆن.

لە کـاتی توشـبوون بـە هـەوکردنی بـۆڕی هـەواو کۆخـەی تونـدو هـــەوکردنی گورچـــیلەو ڕەوانـــی خوێنـــاوی و هـــەوکردنی میزڵـــدان، دێمـکردنی گوڵەکانی تۆڵەکە بە ڕادەی (١٠-٢٠) غرام لە یـەك لـیتر ئاودا بە باش زانراوە.

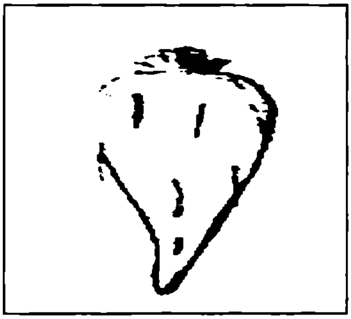
دۆشـــاوی تۆڵەکـــە دەبێتـــە هـــۆی کردنـــەوەی ســـەری دومـــەڵ. بـــۆ ئامادەکردنی دەرمانێك بۆ میکرۆب کوشتنو شردنەوەی چاو بەم شـێوەیە

دەبێت: (٤٠) غرام گەڵای تۆڵەکە لە یەك لیتر ئـاودا بـۆ مـاوەی یـەك چارەگە سەعات بە هێواشی بکوڵێنەو کە ڕون بۆوە چاوی پێ بشۆ.

بۆ ئازاری جومگەکانو بـاداری، دۆشـاوی تۆڵەکـە لەسـەر شـوێنی ئازارەکە دابنێ . تۆڵەکە (٢٨) غرام لە یەك لیتر ئـاودا دەکوڵێنـدرێو ڕۆژی (٣) ئیستیکانی لـێ دەخورێتەوە .

پیـــتـی (چ)

٣٧- چـەوەندەر ....



چەوەندەر زیاتر پێکهاتەی شەکرەو بـۆ گەدە باش نیە. گەڵاکەی ئێواران شیرین و بـەیانیان بێتامـــە. هـــەموو ڕۆژێ بـــە یارمەتی تیـشکی خـۆر شـەکر دروسـت دەکـات. باشـترین بەشـەکانی دەرمـانی گەڵاکەیەتی.

بەکاردەهـێنرێـت بـۆ:

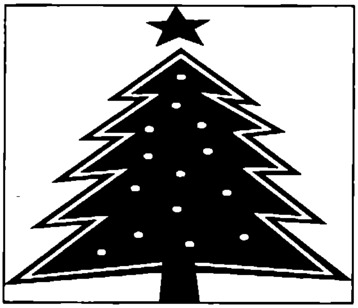
- ڕەوانکارەو خوێن دەپاڵێوێ.
- ئازاری گورچیلەو جومگەکان دەشکێنێ.
- میـزهێنە.
- کەمـخوێنی.
- هەوکردنی گەدە (خواردنی سەلکەکەی بە خاوی).
- سـی پەلاك دەکاتەوە (خواردنی گەڵا سورەکانی بە خـاوی لەگـەڵ سرکە).

- پشت ئێشەو نەخۆشیەکانی کۆم.
- سوری چاو لا دەبات (حەمامکردنی بە ئاوی گەرمی گـەڵاکانی).
ئازاری گوێ ناهێڵـێ (چکاندنی ئاوی نیوە گەرمی گەڵاکانی).
- چەوری لەش کەم دەکاتەوە (گەڵاکەی).
- ترەکینو قەڵشینی دەستو پێی منداڵ (ڕاگرتنی لەناو ئاوی نیـوە گەرمی چەوەندەردا).
- سوتان بە ئاگرو ئاوی کوڵاوو تـاو گەسـتوو (دامـاڵێن بـە گـەڵا کوڵاوەکانی).
- گولـی.
- هەوکردنی میزڵـدان.
- نەخۆشیەکانی پێست.

شـێوەی ئامـــادەکردن و بەکارهـێنانی:

خواردنی گەڵاکـەی لەگـەڵ ئـاوی لیمـۆ بـۆ هـەوکردنی میزڵـدانو نەخۆشیەکانی پێست باشە. بە چەوەندەر قاوەیـەکی تەندروسـت ئامـادە دەکرێت بەم شێوەیە: توێکڵی چەوەندەر بتـراشە بـە پارچـەی (٥) سـمو وردی بکەو ئینجا لەبەر هەتاو وشکی کەرەوە پاشان بۆی دە تـا ڕەنگـی زەرد دەبێ و لەگەڵ قاوەدا وردی بکەو بیخۆرەوە.

٣٨ – چــنــار ....



چــنار درەختێكــی جوانەوبەرزیەكــەی (٢٠ – ٤٠) مـەتر دەبێت. خاوەنی لەش‌و قەدێكی ڕاست‌و پتــەوە. میوەكــەی خــڕو دڕك دارەو ناخورێت.

بەكاردەهــێنرێــت بــۆ:

- سوتانی بە ئاگر (كوتانی گەڵاكەی تا دەبێتە تۆزو پێوەركردنی).
- قەڵەوی (ئاوی چنار كە لە توێكڵ‌و بەرەكەی دەگیرێت).
- چۆك ئێشە (هەویری گەڵا تازەكانی).
- تەنگە نەفەسی (شەربەتەكەی).
- نەخۆشیەكانی دەمارو گەدە.
- خرورو كۆخەو ئیفلیجی‌و گرفتەكانی جنسی.

شــێوەی ئامـــادەكردن‌و بەكارهــێنانی:

بۆ بەهێزكردنی گەدەو قەڵەوی‌و نەخۆشیەكانی دەمــار، ئــاوی ڕەگــی درەختی چنار كە لە چوار كیلۆ یەك كیلۆ دەگیرێت بەكاربێنە.

بۆ گرتنی ئاوی ڕەگی چنار دەبێ دوو شەوو دوو ڕۆژ لە ئاودا بخوسێندرێ‌و دوای دڵۆپاندن ئاوەکەی یەك مانگ چاودێری بکرێ، ئینجا دوای ئەوە ڕۆژی یەك فنجانی قاوە چەند ڕۆژێك لە دوای یەك بخورێتەوە. بەڵام نابێ ترشی لەگەڵ بکرێ. بۆ خروو (حەساسی) تۆوی چنار بکوتەو هەویرێکی لێ پێك بێنەو لەگەڵ هەنگوین تێکەڵی کە هەر ژەمەی کەوچکێك دوای نان بخۆرەوە. خواردنی میوەی چنار بۆ گرفتی جنسی باشە.

پیـــتی (ج)

٣٩ - جـــاتره .... motherof thyme

جـــاتره گەڵاكـــەی وردو مـەیلـــەوخڕه. بۆنێكی خۆشی هەیه. لەسەر بنجی خۆی دەڕوێتەوه. كێوی‌و دێمی‌و خۆڕسـكی‌یـه. بڵندیەكـــەی (١٠-٣٠) ســـم دەبێـــت. لاسكەكانی پێچاو پێچ‌و خوارن. گەڵاكەی باریك‌و سەوزو مەیلەو خۆڵەمێشیه، گوڵی بچوكی له وێنـەی (یـاس)ی هەیـه، (٢٠٠) ســاڵ زیــاتر دەمێنێتــەوه. گــەڵاو گوڵــەكانی مــادەی زووهــەڵمینی وەك (نــالیمول)و (تــانین)ی تێدایـه. هـەموو گیایەكـەی دەرمانه.

بەكاردەهـێنرێـت بـۆ:

- باداری (حەمامكردن به ئاوی جاتره).
- مزگ ئێشــــه (ئاوەكەی).
- چاو ئێشه (خواردنەوەی ئاوی جاتره له دوای پاڵاوتن‌و كوڵاندنی).
- ددان ئێشــــه (شردنی ناو دەم به ئاوەكەی).

- بەرگری لە لەش دەکاتو دژی ژەهراوی بونە.
- نەخۆشیەکانی سەرما.
- ئارەزوی خواردن دەکاتەوە .
- کۆخەو هەلامەت .
- نەهێشتنی بای زگ (غازات)و گەدە.
- ئارەزوی جنسی زیاد دەکات.
- هۆشو بیر زیاد دەکات.
- رەوانی.
- نەخۆشی دڵ.
- عادەی ژن رێك دەخاتەوە.

شێوەی ئامادەکردنو بەکارهێنانی:

بۆ ئەم مەبەستانەی سەرەوە: (١٠-٢٠) غرام لە گیای وشککراوەی جاترە بۆ ماوەی (١٠) خولەك لە یەك لیتر ئاوی کولاودا دێم بکەو ڕۆژی (٢-٣) فنجان بخۆرەوە، واچاکە کە بە هەنگوین شیرین بکرێت. یان (١٥-٢٥) غرام لە یەك لیتر ئاودا بۆ ماوەی (١٠) خولەك دێم بکەو (٥-٦) فنجان لە رۆژێکدا بخۆرەوە. یان (٢٨) غرام لە نیو لیتر ئاودا لەگەڵ کەمێك هەنگوین تێکەڵ بکەو بیخۆرەوە.

(١٥-١٠) غرام جاترە لە یەك لیتر ئاوی کولاودا دێم بکەو لەگەڵ کەمێك هەنگوین تێکەڵی بکە، بۆ نەخۆشی تەنگەنەفەسیو گورچیلەو

میزڵدان‌و ئازاری جومگەکان‌و خوێن بەربونی منداڵان‌و تەڕەشۆی ناسروشتی ژنان باشە.

بۆ هەڵوەرینی موی سەر(٢٠) غرام جاترە لە یەك لیتر ئاوی کوڵاو بکەو چەند ڕۆژێك. ڕۆژی یەك جار سەری پێ دامالە.

تێبینی و پارێز !

• لە خواردنی جاترەدا نابێت زیادە ڕەوی بکرێت چونکە دەبێتە هۆی زیادبونی (البومین) لە میزدا.

٤٠- جـەعفەری ، مەعدەنۆس ، کـەرەویزی ڕۆمـی... parsty

گەڵای جەعفەری خاوەنی پرۆتین‌و چەوری‌و قەندو کالیسیۆم‌و ئاسن‌و ڤیتامین (a وb)یە. گەڵاو لاسك‌و بەرو ڕەگەکانی وشك دەکرێنەوە. جەعفەری سروشتی گەرمی هەیە. گیایەکی یەك ساڵی‌و سەوزیە. دەکرێتە ناو خواردنەوەو تامی خۆش دەکات بە تایبەتی ترشیات.

بەکاردەهێنرێت بۆ:

- زۆر کردنی میزو زیادکردنی شیر.
- کردنەوەی ئارەزوی خواردن.
- شکاندنی بای زگ‌و ڕیخۆڵە (کولاندی تۆوەکەی‌و خواردنی).
- خوێنی عادەو سوڕی خوێن ڕێك دەخات.
- زەردوویی‌و مەلاریا.
- نەخۆشی سپڵ‌و تەنگەنەفەسی.
- بەردی گورچیلەو تەڕەشۆی دامێنی ژن.
- لە وەستانی عادەی ژن‌و کچدا کاریگەریەکی شیفابەخشی هەیە.
- بەکتریا دەکوژێت‌و ڕەوانی ڕادەگرێت.
- ئارەزوی جنسی زیاد دەکات.

- کردنەوەی سەری دومەڵ (ئەگەر لەناو کحولدا بخوسـێندریو لـە سەر دومەڵەکە دابنرێت).
- کەمـخوێنیو ئێسکە نەرمە.

شـێوەی ئامـادەکردنو بەکارهـێنانی:

بۆ ئەم مەبەستانەی سەرەوە: (١٥-٦٠) غرام جەعفـەری یـان ڕەگـی جەعفەری لە یەك لیتر ئـاودا دێـم دەکـرێ و ڕۆژی چـەند ئیـستیکانێك دەخورێتەوە.

٥٠ غرام لە تۆوەکەی یان ڕەگەکەی یان گەڵاکەی لە یەك لیتر ئـاودا بۆ ماوەی (٥) خولـەك دەکوڵێنـدرێت یـان بـۆ مـاوەی (١٥) خولـەك دەخوسێندریو ڕۆژانە (٢) پەرداخ دەخورێتەوە لە پـێش نـان خواردنـدا، ئەوەش بەسودە بۆ باداریو لـمی میزڵدانو مەلاریا.

مشتێك لە مەعدەنۆسو مشتێك لە کەرەویزو مشتێك لـە وەنەوشـە پێکەوە بکوڵێت لە یەك پەرداخ ئـاودا بـۆ لـەناوبردنی کـرم باشـە بـە مەرجێ بەیانیان لە خورێنی بخورێتەوە.

بە تێکەڵ کردنی بڕێك لە مەعدەنۆس و هەنـدێك کـل پـاش چـەور کردنی دەمو چاو، هەڵچونو توورەبون ناهێڵێت.

تێبـینـی و پارێـز !

. لە خواردنی جەعفـەری خـاودا نابـێ زیـادەڕەوی بکرێـت چـونکە کۆئەندامی دەمار دەجولێنێ .

پـیـتــی (خ)

٤١ - خـەیـار ....

خەیار میوەیەکی وەرزی یەو بـەدەنك دەڕوێـــت. توێکڵەکـــەی مـــاددەی (سالیـسیلیك ئەسـید)ی تێدایـە، نـاوە بازرگانیەکەشی (ئەسـپرین)ە. ڤیتـامین (C)ی تێدایە.

بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

- ژانە سەرو باداری.
- پژمینو هەلامەت.
- تا دادەبەزێنێ بە تایبەتی لە منداڵدا.
- منداڵبون پێش دەخات (خواردنی توێکڵە وشککراوەکەی).
- دەمو چاو ڕون دەکات.
- خروو.
- چەوری دەمو چاو.

شـێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

خەیارێکی تازە پاك دەکرێتو توێکڵەکەی بەدیوی ناوەوەدا لەسەر ئەو ئەندامەی لەش دادەنرێت کە ئازاری هەیەو دەبەسترێت بۆ ماوەیەك بە تایبەتی بۆ باداریو ژانەسەر. شردنی لەش بە ئاوی خەیار خروو ناهێڵێ.

ئاوی کوڵاوی خەیار بە بێ خوێ بۆ چەوری دەمو چاو باشە.

خەیار لەسەر ناوچەوانو دەستو لاقی منداڵی تادار دانێی تایەکەی دادەبەزێنێ چونکە گەرمی دەمژێت. ئەگەر هەندێك مێخەك لەناو ئاوی خەیاردا بخوسێنیتو (٢٤) کاتژمێر وازی لێ بێنیتو ئینجا بیپاڵێویتو بیخۆیتەوە، گرفتەکانی لەش ناهێڵێو ڕەنگو ڕوخسار گەش دەکاتەوە.

تێبینی و پارێز!

• خواردنی خەیار بۆ ئەو نەخۆشیانە زیانی هەیە: (ڕەوانی، زگ ئێشە، برینی گەدە، برینی دوازدەگرێ، گرفتی بەدهەرسی).

٤٢ - خۆخ ، کۆخ .... peach – tree

داری خۆخ دارێکە لە ڕیزی دارە میوەکان، ئەو دارە باڵای زۆر بەرز نیە. دارەکەی نەرمەو زوو کرمۆڵ دەبێت، کەم تەمەنە، چەوریەك دەردەدات، گەڵاکەی وەك گەڵای بی وایەو زۆر تاڵە، تامێکی زۆر خۆش‌و ئاوداری هەیە، ترش‌و شیرین‌و کەمێك تاڵە، بە کاڵی تفتەو خواردنی قەبزی دروست دەکات، لە پۆلی گوڵیەکانە.

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- ژانە سەرو گێژبوون ناهێڵێ.
- بەرگری لە ئاوی لوت دەکات.
- لەش‌ولار خۆش دەکات (خۆشردن بە ئاوی گەڵاکەی).
- کرم‌و دەعبای ناو گوێچکە دەرەتێنی (چکاندنی ئاوی پالاوتەی گەڵاکەی).
- ئازاری لاسەر (ڕۆنی خۆخ).
- کوشتنی کرمی ناو ڕیخۆڵەکان (گەڵاکەی بکرێتە نیوەنمەك‌و بنرێتە سەر ناوك).
- بەردی میزڵدان‌و میزی خوێناوی.
- هێور کەرەوەی دەمارەکان (گوڵەکەی).
- شێرپەنجە.
- پێست جوان دەکات.

شێوەی ئامـــادەکردن و بەکارهـێنانی:

گـوڵی خـۆخ وەکـو پریاسـکەیەك بـەکاردێت بـۆ کردنـەوەی برینـی شێرپەنجە، بۆ جوانکاری پێست، ئاوەکەی دەخرێتە سـەر پێسـت تـا وشـك دەبێتەوە چونکە کونیلەکانی پێست بچوك دەکاتەوەو جوانی دەکات.

ئەگەر تۆوەکەی بهاڕدرێ‌و لەسەر نێو چاوان بنرێ، گێژی‌و ژانـە سـەر لادەبات، (٢٠) غرام لە گوڵی خۆخ بۆ ماوەی (٨) کاتژمێر بکرێتە یـەك لیتر ئاو یان هەمان بڕ لە (٣٠٠) غرام ئاودا بکوڵێت پاشان بپاڵێورێـت، ئینجا (٥٠٠) غرام شەکری تێبکرێت‌و بخورێتەوە بـۆ ئـەو مەبەسـتانەی سەرەوە سودی زۆرە.

تێبـینــی و پارێـــز!

- خواردنی خۆخ واچـاکە پـێش خـواردن بخورێـت‌و هیـچی بەسـەردا نەکرێت واتە بە گەدەی خاڵییەوە بخورێت.
- زیـادەڕەوی نەکـرێت لە خواردنیدا، چونکە دەبێتـە هـۆی برینـی گەدەو ڕیخۆڵە.

پیتی (د)

٤٣ – دڕو ، تو دڕك.................... bramble leaves

دڕو ڕوەكێكی ئاوی‌و خۆڕسكی یە، تا (١٠) مەتر بەرز دەبێ. لەبەر زۆری دڕك وەكو پەرژین لە دەوری بێستان‌و باخ دەیڕوێنن‌و هەر زوو وڵات دادەگرێ. بەرەكەی ڤیتامین (C)ی تێدایە. دوو مادەی ترشەڵۆكن كە تامی ترشی دەدەن بەم میوەیە (ئەسید ستریك)و (ئەسید مالیك). دڕو هەر زوو پێوە دەنوسێت‌و شت بەرنادات بۆیە لە كوردەواریدا كەسێك كە وازی لێ‌نەهێنایت‌و لە كۆڵت نەبۆوە دەڵێن: (دەڵێی دڕوە لێ نابێتەوە!).

دڕو كاری ڕژێنەكان كە دروستكەری ئارەقن‌و ژمارەیان (٣) ملیۆن دەبێت لە پێستی لەشی مرۆڤدا ڕێك دەخات.

بەكاردەهێندرێت بۆ:

- باداری‌و ڕۆماتیزمی جومگەكان.
- نەخۆشی شەكرە.
- خوێن دەپاڵێوێ (كوڵاندنی گەڵای دڕوی شاخی).

- زەردوویی (دەنکەکانی دڕو).
- پەستانی خوێن (شەربەتەکەی).
- سورێژەو مێکوتە (شەربەتەکەی).
- برین دەردەکات (دانانی گەڵای دڕو لەسەر برین).
- کرمی گەدە (ئاوی گەڵاکەی).
- خوران‌و فرمێسککردنی چاو (لاسك‌و گەڵاکانی دەکوترێ‌و لە چاو دەنرێت).
- ڕەوانی (گوڵەکەی).
- موو ڕەش دەکاتەوە (کوتانی گەڵاکەی‌و لـێ‌بەستنی).
- ئارەزووی خواردن زیاد دەکات.
- ئازاری ڕیخۆڵە دەشکێنێ.
- تا دادە بەزێنێ.
- ئاوڵە (شەربەتەکەی).

شـێوەی ئامـــادەکردن‌و بەکارهـێنانی:

دۆشاوی گەڵاو لاسکەکانی دڕو بۆ مێخەکی ڕان‌و کوترانی بەرەکـەی لە ئەنجامی وەرزش کردن‌و ڕۆیشتنی زۆر بە سودە. شەربەتی دڕو بۆ ئـەو مەبەستانەی سەرەوە بەم شێوەیە دروست دەکرێت: (٨٧٥) غرام قەند لە (٥٠٠) غرام دڕو بکەو بە گڕێکی مام ناوەندی تینیدە، لێـی گـەڕێ بـۆ ماوەیەك ئینجا ڕۆژی (٣) جار جاری یەك فنجانی لـێ‌بخۆرەوە.

ئامادەکردنی سرکەکەشی بەم شێوەیە: لە شوشەیەکی سەر ئاوەڵادا یەك کیلۆو نیو دڕو ورد بکە، ئینجا لەگەڵ سرکەی تریێ بیخوسێنەو (١٥) ڕۆژ دەستی لێ مەدەو مەیگوشە، ئینجا بیپاڵێوەو بیخۆرەوە دەنکەکانیشی بە ددان ورد بکەو بیجوو بۆ پێست وشك بونەوەو زەردویی باشە، (٥٠٠) غڕام لە دڕو لەگەڵ (٨٠٠) غرام لە شەکر بکوڵێت پاشان بخورێتەوە بۆ جگەرو زراو سودی زۆرە.

پـیتـی (ر)

٤٤ – ڕێـواس .... rhubarb

ڕێواس چـەند جـۆرە ترشـەڵۆکێکی تێدایــە. گــوڵێکی زۆر ســوری ورد دەردەکات. لە شوێنی ئەستەمو هەڵدێر دەڕوێ، لەسەر پنجـی پـار دەڕوێتـەوە. مــادەی (ئـەنپراکوین)ی تێدایــە. زۆر جۆر ترشەڵۆکی تێدایە کە یارمەتی مژینی کالسیۆمو ئاسـنو فۆسـفۆر دەدات.

ڕێــواس خــاوەنی پــڕۆتینو قەنــدو چــەوریو کالــسیۆمو ئاســنو ڤیتامینەکانی (a , b , c)یە . تەواوی ڕێواس بۆ خواردن دەشێت هەتا گەڵاکەشی.

بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

- ئێسکە نەرمە.
- ئارەزووی خواردن زیاد دەکات.
- زگ ئێشـە (گوڵی ڕێواس).
- بــای زگو باداری (ڕەگەکەی).

- هێلنج.
- خوێن پاك دەكاتەوە (لاسكی ڕێواسی شلك).
- زەردوییو مایەسیری.
- بەهێزكردنی بینایی.

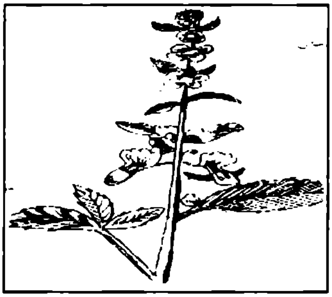
شێوەی ئامادەكردنو بەكارهێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە: ڕەگەكە هەڵدەكێشرێتو وشك دەكرێتەوەو پاشان دەكوترێت تا دەبێت بە تۆزو ئاوەكەی هەموو ڕۆژی كەوچكێكی چای پێش نان دەخورێتەوە لە بەیانیاندا، یان دەكوڵێندرێتو نیو ئیستیكان پێش نان دەخورێتەوە، گوڵی ڕێواس كە گوڵێكی زۆر وردو كوڵكنە خواردنی بۆ زگ ئێشە باشە، بۆ بەهێزكردنی بینایی چاو چەند دڵۆپەیەك لە ئاوی ڕێواسی خاو لە چاو بكە.

تێبینی و پارێز !

- ئەوانەی سنگیان دێشێو كۆخەیان هەیە با خۆیان لە خواردنی ڕێواس بپارێزن.
- ئەوانەی توشی ناتەواویو گرفتی چالاكی جنسی بوون با خۆیان لە خواردنی ڕێواس دوور بگرن چونكە ئارەزوی جنسی كەم دەكاتەوە.
- نابێ ڕێواس لە قاپی مسدا بكوڵێندرێت چونكە پۆتاسیۆم ئۆكسالایتی POTASIUM OXALATE تێدایە.

٤٥- ڕێحــان .... basil



ڕێحــان گیایــەکی بــۆن خۆشــە. لــە حەوشەی ماڵەکاندا دەڕوێندرێت، لە چیاش دەڕوێت کە پێی دەگوترێت ڕێحانە کێویلکە. ڕێحان زۆر جۆری هەیـە. ڕێحـانی ڕەش لـە هــەموو جۆرەکــانی دڵگیرتــرە بۆیــە لــە فۆلکلۆری کوردیدا هاتوە دەڵێت: ڕێحانە ڕەشە خۆمی پێ ڕەشکەم ... لە دوای باڵای تۆ دڵ بە کێ خۆشکەم.

ڕێحانە کێویلکە مادەی زوو هەڵمینی تێدایە. هــەموو ڕوەکەکــە بــە تەڕی یان پاش وشك کردنەوە بــەکاردێت، گــوڵی مــۆرو ســپی دەگــرێ. گەڵای پانەو تا (٤٠) سم بەرز دەبێت، هەموو گیایەکەی دەرمانە.

بەکاردەهــێندرێــت بۆ:

- لابردنی ئازاری کۆخەی سەختو وشك (خواردنەوەی چای ڕێحان).
- گەدە بەهێز دەکات (خواردنی ڕێحانی خاو).
- بای لەش دەشکێنێو ئارەزوی خواردن دەکاتەوە.
- میکرۆبی زارو دەزگای هەرس دەکوژێت (خواردنی تۆوەکەی).
- دژی ئازاری جومگەکانــە.

- میكرۆبەكانی ڕەوانی دەكوژێت (خواردنی ڕۆنی ڕێحان).
- مێش‌و قالۆچە دەڕەتێنێ (ڕشاندنی ناو ماڵ بە ئاوی تۆزەكەی).
- ئازاری لاسەر (شقیقە) دەشكێنێ (گەڵاو گوڵەكەی).
- ئاوساوی گورچیلەكان.
- كردنـەوەی سورێنـچك لـە كەڵەكـەبونی پاشـەڕۆدا (خـواردنی تۆكمەكەی لەگەڵ هەنگوین).

شـێوەی ئامـادەكردن‌و بەكارهـێنانی:

ڕۆنی ڕێحان بەم شێوەیە ئامادە دەكرێت: ڕێحان بخەرە ناو ئاوی كوڵاو هەتا دەكوڵێ، ئینجا ئاوەكەی بپاڵێوەو لەگـەڵ ڕۆنـی كـونجی تێكـەڵی بكەو بیخۆرەوە.

كوڵاندنی یـەك كەوچـكی چـای لـە یـەك كتـری ئـاودا وەك چـای دەخورێتەوە، دەشتوانی لەگەڵ زەلاتەش بیخۆیت.

تێبـینـی و پارێـز !

- تۆوی ڕێحان نابێ بكوترێ بەڵكو ڕاستەوخۆ بۆ دەرمان دەشـێ.

٤٦- ڕەزیـانە ، بـادیان .... FENNL

ئەو ڕوەکە گوڵێکی هێلکـەیی سـپی هەیە. تۆوەکەی مادەی ڕۆنـی ئانیـسۆن و ئـانیتۆڵی تێدایـە. تـۆوی ڕەزیانـە لـە مانگـــەکانی گەلاوێـــژو خەرمانانـــدا دەردەکەوێ، ڕەزیانە دەرمانێکی باشە بـۆ زگ ئێـــشەی منـــداڵ بۆیـــە کـــوردان گوتویانە: ماڵیان پڕە لە ڕەزیانەو منداڵیان بە زگ ئێشـــە دەمرێ.

کولاَنـدنی ڕەزیانـەو دانـانی لەسـەر مـەمك دەبێتـە هـۆی شیـــر لـێهاتنی. ڕەزیانە تەواوی گیایەکەی دەرمانە.

بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

- کوشتنی ئەسپێی سەر (تێهەڵسونی ڕۆنەکەی).
- ژانـە زگو بای زگ (تۆوە کوتراوەکەی).
- تەنگەنەفەسی (خواردنی تۆوەکەی).
- هەڵقەندنی بەڵغەم (بۆنکردنی تۆوە کوتراوەکەی).
- میز هێنـە (ڕەگە تازەکەی).
- چرکە میزە چارە دەکات (ڕەگەکەی).

- ئارەزوی جنسی ژن زیاد دەكات (ڕەگو لاسكو گەڵاكەی).
- شەهوەتی پیاو ڕێك دەخات.
- ئەو ژنانەی ڕیشو گەندەموی دەمو چاویان هەیـە، تێـدانی ئـاوی ڕەزیانە موەكانیان ناهێڵـێ.
- كــرم دەكوژێت.
- بێنوێژی ژن دێنێتە پێش.
- شیـر زیاد دەكات.
- سنگ نەرم دەكاتەوە.
- ئازاری سپڵو گورچیلەو میزڵدان دەشكێنێ.
- گیـرانی بۆڕی میز (ئاوی تازەی ڕەزیانە).
- كەمـخوێنی.

شـێوەی ئامــادەكردنو بەكارهـێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە: تۆوی ڕەزیانە بە ئەندازەی (١٥٠) غـرام لە یەك لیتـر ئاودا دێـم دەكرێتو لەگەڵ هەر خواردنێكدا یەك فنجـان دەخورێتەوە.

ڕەزیانەو خەرتەلەو كافور لە هەریـەكێكیان (١٥٠) غـرام لـە یـەك پەرداخ ئاودا بكوڵێنـدرێتو مـاوەی (٥) خولـەك ئاوەكـەی بخورێتـەوە شەهوەت زیاد دەكات.

تێبینی و پارێز !

- ئاوی ڕەزیانە نابێ نزیکی دەمو چاوی پیاو بکرێت چونکە ڕیشەکەی لەناو دەبات.
- گەڵای ڕەزیانە بدرێت بە مانگا شیرەکەی زیاد دەکات.
- ڕەزیانە لەگەڵ گوڵی زمانەگا تێکەڵ بکەیت بۆ کۆخەو تەنگەنەفەسی باشە.
- ئەو دایکانەی شیردەرنو توشی گیرانی بۆڕی شیر بوون ئەگەر ڕەزیانە لەسەر مەمکیان دابنێن دەبێتە هۆی هاتنەوەی شیر.

پـیتـی (ز)

٤٧- زالــو ، نــروك.....................

ئەو گیایە لە شاخەکانی کرمانی ئێراندا زۆرە، خواردنی زالو پیاو بۆ هەمیشەیی نەزۆك دەکات. پڵنگ هەر کاتێ بە سەختی بزێ خـۆی بـەو گیایە نەزۆك دەکات. هەستکردنی غەریزەی جنسی ئاژەڵەکان بـە هـۆی سود وەرگرتنە لەو گیایە.

دکتـۆر (بنیـامین گیلـورد هـاوز) خۆراکناسـی بـەرزی ئـەمریکی دەنوسێت: ئەسپێکی پێشبڕکێی ئوسترالیایی ناسراو بە (سیلبنت) بـە شێوەیەکی سـەیر چارەسـەری خـۆی بـە زالـو کـردوە. ئـەو ئەسـپە لـە پێشبـڕکەیەکدا بریندار دەبێ‌و خاوەنەکەی دەیباتە دەشت‌و وێڵی دەکات، لەو دۆڵە شوێنێکی پڕ لە زالو دەبینێتەوەو هەموو ڕۆژێـك دەچـێتە نـاو ئاوو چەند کاتژمێرێك بە تایبەتی لاقە برینداره‌کەی دەخاتە ناو ئاوو بە شـێوەیەك کـە هـەردوو لاقـی پـڕ لـە زالـو دەبـن. لـە دوای ڕاپـۆرتی چاودێرەکان دەبینن کە دوای چەند هەفتەیەك ئەسپەکە چاك بۆتەوە.

٤٨- زەیتون .... olive

زەیتون درەختێکی بەردارە لە کۆنترین ئەو ڕوەکانە دەژمێردرێت کە مرۆڤ ناسیویەتی و چاندویەتی. هەموو جۆرەکانی زەیتونی کێویو دڕك دارن. بەڵام ماڵیو دەست چێنەکانی بێ دڕکن.

میوەیەکی خۆراکیو ڕۆنییە. خۆراکێکی وزە بەخشەو هەر (١٠٠) غرامێکی (٢٣٤) کالۆری گەرمی بە لەش دەبەخشێت. زەیتونی سروشتی خاوەنی چەوری زۆرە. خواردنی بۆ ئەو کرێکارانەی کە لە چاپخانەکاندا کار دەکەن پێویستە.

خوای گەورە لە قورئاندا سوێندی بە زەیتون خواردوەو دەفەرموێت: (والتِّينِ والزَّيتون). پێغەمبەری خواش ﷺ دەفەرموێت: ڕۆنی زەیتون بخۆنو خۆتانی پێ چەور بکەن.

بەری زەیتون تاك تۆوەو توێکڵەکەی سەوزەو بریقەدارەو لە کاتی پێگەیشتندا دەگۆڕێت بۆ ڕەشێکی ئەرخەوانی. لە کاتی پێگەیشتنی زەیتوندا مادەیەك هەیە کە تامی تاڵ دەداتە زەیتون بە ناوی (گلۆکۆگلوکوسید).

بەكاردەهێندرێت بۆ:

- پژمین دەوەستێنێ (ئەگەر چەند دڵۆپەپەیەك لە ئاوەكەی بكاتە لوتی).
- هەوكردنی سورێنچك (جوینی گەڵاكەی).
- نەخۆشی یەكانی جگەر.
- ئازاری جومگەكانو ئەسكەرپوت (خواردنەوەی ئاوی گەڵای كوڵاوی زەیتون).
- دەردە رێوی (تێكەڵكردنی خۆڵەمێشی گەڵای زەیتون لەگەڵ هەنگوین).
- تا دادەبەزێنێو بۆ سوتاوی باشە.
- رۆنەكەی نەرم كەرەوەیەو لە مووی سەر بدرێ بەرگری لە هەڵوەرینو سپی بون دەكات.
- بەهێزكردنی بینایی (چكاندنی رۆنی زەیتون لە چاو).
- ئاوی چاو رادەگرێت.
- بەرگری لە سپی بونی موو و هەڵوەرینی دەكات.
- شەكرەو قەبزیو كیسەی زراوو هەوكردنی گورچیلەكان.
- پەستانی خوێن دادەبەزێنێ (خواردنەوەی چای گەڵای زەیتون).
- زیپكەی دەمو چاوو دومەڵو سوتاوی بە تایبەتی ئەگەر نیوەنمەكێك لە زەیتونی كاڵی لێ ببەسترێت.
- ئیسكەنەرمە.

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

بۆ نەخۆشی شەکرە، خواردنەوەی کەوچکێك لە زەیتەکەی بەیانیو شەو پێش خەوتن، ئەگەر سەلکێك سیر لەناو (٢٠٠) غرام زەیتی زەیتوندا ورد بکرێتو بۆ ماوەی (٢-٣) ڕۆژ دابنرێت، ئینجا ئەو جێگایەی کە ئازاری تێدایە پێی بشێلدرێت سودی دەبێت بۆ باداریو دەمار و لە جێ چونی جومگە .

بۆ ڕوتانەوەی سەر، پێستی سەر بەزەیتی زەیتون داماڵدرێتو بە ڕۆژ بشۆرێت بۆ ماوەی (١٢) ڕۆژ باشە.

ڕۆنی زەیتون گەرم بکەو لە شوێنی پێوەدانی دوپشکی بدەو، ئازارەکەی ناهێڵێت (٢٠) دانە گەڵای زەیتون (١٥) خولەك لە (٣٠٠) غرام ئاودا بکوڵێنە هەتا (٢٠٠) غرام دەمێنێتەوە، ئینجا بیپاڵێوە، بە هەنگوین شیرینی بکەو بەیانیان لە خورێنی بیخۆرەوە پەستانی خوێن دادە بەزێنێت، بەیانیان (١٠) غرام زەیتون وەك چای بخورێت بۆ ماوەی (١٥) ڕۆژ شەکرە ناهێڵێت، زەیتون بە ئەندازەی (٤٠٠) غرام بخورێت بۆ بەردی زراو کاریگەرە، (١٤) مسقاڵ ڕۆنی زەیتون تێکەڵ بە ئاوی جۆ بکوڵێنی بۆ ڕەوانی باشە یان (١-٢) کەوچك ڕۆنی زەیتون لە خورێنی.

تێبینی و پارێز !

خواردنی لە ڕادەبەدەری زەیتون زیانی هەیەو دەبێتە هۆی لاوازیو گەڕی .

٤٩- زەعـفـەران .... SAFFRON

زەعفەران مادەی (کۆلچیسین)ی تێدایە. زەعفەرانی پیوازیش هەیە کە لاسـکەکانی دەردێن‌و گوڵ دەدات ئینجـا گـەڵای پەیـدا دەبێت. گوڵەکانی زەعفـەران لـە کۆتـایی هاوین یان سەرەتای پایز دەکرێنەوە.

(٨٠٠) گوڵی زەعفەران تـەنها (٥٠٠) غرام زەعفەران بەدەست دێنێت. زەعفـەران خـاوەنی (کرۆسـین و پیکـرۆ کرۆسین)ەو هەندێ لە خوێیەکان‌و چـەوری تێدایـە تـا (٣٠) سـم بـەرز دەبێتەوەو وەکو گوڵەنێرگز وایە.

بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

- بەردی گورچیلەو کیسەی زراوو جگەر.
- دەردە میران کە نەخۆشیەکەو توشی ئێسقانی قـاچ دەبێـت (تـۆوە وشك کراوەکەی).
- گرفتەکانی بێ‌نوێژی ژن.
- ئازاری کەلەکەو ددان.
- هیستـریاو کۆخەو ڕەوانی.

- سنگ ئێشە (خواردنی زەعفەران لەگەڵ هەنگوین).
- فرمێسک‌و تـەڕی گـوێ‌و سەرئێـشەو بێخـەوی (هـەویری ئـاوی زەعفەران).
- خوێن بەربونی لوت.

شـێوەی ئامـــادەکردن‌و بەکارهـێنانی:

زەعفەران بە ڕادەی (١٠) غرام لە یەك لیتر ئاودا دێم بکەو هـەموو ڕۆژێك (٢-٣) فنجان بخۆرەوە.

تێبـینـی و پارێـــز !

خواردنی زەعفەران لەلایەن ژنی سك پڕەوە دەبێتـە هـۆی ئیفلیجـی کۆرپەلە.
زیادەڕەوی لە خواردنی زەعفەراندا بۆ کۆئەندامی دەمار (اعصاب) زیانی هەیە هەتا لەوانەیە جۆرێك لە ژەهراوی بوون دروست بکات.

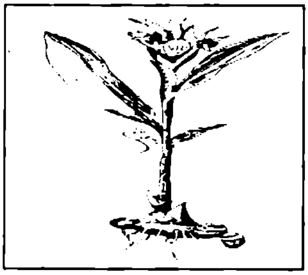
٥٠ – زەردەچێوە ....

زەردە چێوە لە هیندد‌ا بە شێوەیەك پیرۆزە كە لەزۆر لە ئاهەنگە دینییەكاندا دادەنرێت. هیندەكان لە كاتی خواپەرستیدا (عیبادەت) تەواوی لەشی خۆیان بە زەردەچێوە دادەپۆشن بە شێوەیەك كە بە لەشی نیوەڕوت عیبادەت دەكەن.

بەكاردەهێنرێت بۆ:

- بای زگ ناهێڵێت.
- نەخۆشیەكانی پێست (خواردنی دۆشاوی زەردەچێوە).
- خوێن گیرسێنە (پێوەركردنی تۆزی زەردەچێوە بە برینەكەدا).
- شكانی ئازاری ددانو پوكەكان (پێوەركردنو غەرغەرەكردن بە ئاوی تۆزەكەی) .

٥١ – زەنجـەفیـل ، زەنجەفیلی شـامی .... singer



ئەو گیایـە خـاوەنی ئەنـسۆلین‌و هلنینـە. هیندیەكان بە هۆی زۆر لەو تایبەتمەندیانـەی كە زەنجەفیل هەیەتی لە زۆر لە خواردنەكاندا دایدەنێن. زەنجەفیل هەم بـە تامـەو هـەم وزە بەخشە.

بەكاردەهـێندرێـت بۆ:

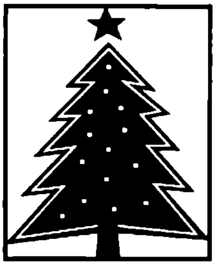
- گەدەو جگەر بە توانا دەكەن.
- قەبزی و هەلامەت.
- پەك كەوتن (ئیفلیجی).
- میكرۆب دەكوژێت (زەنجەفیلی شامی).
- تەڕەشۆی دامێنی ژن‌و هەوكردنی منداڵدان (زەنجەفیلی شامی).
- سـیل.

شـێوەی ئامـادەكردن‌و بەكارهـێنانی:

ڕۆژانە یەك ئیستیكان ئاوی كوڵاوی زەنجەفیل بە گەرمی لە یەك لیتر ئاودا بەكاردێت. زەنجەفیلی شامی بە ڕێژەی (١٥-٢٠) غـرام لـە ئـاوی گەرمدا دێم دەكرێ‌و ڕۆژی یەك ئیستیكان لـە پـێش هـەر خواردنێكـدا دەخورێتەوە.

پــیتی (س)

٥٢- ســنەوبەر ، كــاج ....



سنەوبەر دارێكی هەمیــشە ســەوزی دێمیــە ، (٥٠ســم - ٥٠) مــەتر بــەرز دەبێــت. توێكڵەكــەی قــاوەیی مــەیلــەو سورە یان خۆڵەمێشیە.گەڵاكانی پتەون. سەرەكانیان سوژنین. گوڵــەكانی زەردەو میوەكەی وشك‌وسەوزە. بە(٣) ساڵ بەرەكەی پێــدەگات‌و ڕەنگیــان ئــاوی مەیلەو ڕەشە. ئەو میوەیە بەزۆری بۆندارو خۆش‌و شــیرنە. گۆپكــە تــازە پشكوتووەكانی ئەو دارە بۆ نەخۆشی ئەسكەربوت باشە واتە زیادەخوێنی پوك‌و دەم‌و ددان بەهۆی كەمی ڤیتامینەوە دەدات بە خڕۆكە ســپیەكانی ناو خوێن.

بەكاردەهــێنرێــت بۆ:

- چــركە میــزەو ســوتانەوەی بــۆڕی میــز (شــكۆفەی گوڵــە تــازە پشكوتوەكانی).
- بەردی گورچیلە (دارەكەی).
- ئارەزوی خواردن دەكاتەوەو هەناسە خۆش دەكات.

- بێهێزی لادەبات (حەمامکردن بە هەڵمی داری کاج بە تایبـەتی بۆ منداڵی کەمـخوێنو لەڕ).
- سیفلیێس (نەخۆشی جنسی).
- ڕژێنەکانو ئاڵوەکان (لوزتین). (کەتیرەی ئەو دارە کە لـە شـوێنە بریندار بوەکانی دەردەچێت).
- دژی کرمەکانە (حەبی سنەوبەر).
- خوێن دیتنی زۆر لە ژناندا (کەتیرەی ئەو دارە).

شـێوەی ئامـــادەکردنو بەکارهـێنانی:

دلۆپــە ئاوەکـــانی قـــەدی ئـــەو دارە کـــە ڕەق هەڵدەگـــەڕێ بـــۆ هەناسەتەنگی باشە کـە تـا (٧) ڕۆژ، ڕۆژی یـەك دەنـك قـوت بـدات. دەتوانرێــت توێکڵەکــەیو میوەکــەی بــە کوڵانــدن یــان دێمـــکردن بەکاربهێندرێت. بـە شـێوەی دلۆپانـدن (١٠-٢٠) دلۆپـە دووجـار لـە ڕۆژێکـدا بەکاردەهێنـدرێت. لـە کۆنـدا داری سـنەوبەر بـۆ نەخۆشـی سیفلیێس کە نەخۆشیەکی ترسناکی جنسی یە بەکاردەهێنرا.

تێبـینـی و پارێـــز !

- دەبێ خونچەی گۆپکە ناسكو جوانەکانی کاجو سنەوبەر لە بەهاردا کۆبکرێتەوەو لە جێگەی پاكو وشكو سێبەردا هەڵبگیرێت.

. دەبێ لە زیادەڕەوی و دووبارەبوونەوەی ئەو دەرمانە پارێز بکرێت چونکە هەندێك شتی لاوەکی لێ دەکەوێتەوە وەك سەرگێژە، نزگەرە، ڕشانەوە.

. گۆپکەی تازە پشکوتوەکانی هیچ زیانێکیان نییە.

٥٣ – سـونبلی خـەتـایی .... angelica

سونبلی خەتایی گیایـەکی بۆنـدارە (١-١,٥)مەتر بەرز دەبێت. بە کـەمی لـە شـاخ دەبیندرێت. لاسکەکانی ئەستورن. گنج گنجو ناوقەد بۆشن. گەڵاکانی مشاریو گوڵـەکانی بچوکن بە شێوەی زەردی مەیلەو سـەوزن وەك چەتر لە کۆتایی لاسکەکانیدا دەبیندرێت، لە مانگـەکانی پـوش پـەڕو گەلاوێژدا گوڵ دەدات، ڕەگەکەی ئاڵۆزو پێـچاو پـێچو خـوارو بۆنـدارن، میوەکەی لە دوو دانەی وشك پێکهاتوە کە لایەکی پانە، پێستی هەندێ کەس بەو گیایە خرو پەیدا دەکـات. سـونبلی خـەتایی زۆر شـێوەی لـە (گوڵ پەڕ) دەچێت. ئـەو گیایـە چـونکە هەرسـکردنی خـۆراك خێراتـر دەکات لـە وڵاتـەکانی بـاکوری ئـەوروپا لەگـەڵ خواردنـە چـەورەکاندا دەخورێت.

بەکاردەهـێنرێـت بۆ:

- هەرسکردنی خۆراك ئاسان دەکاتو دەرمانێکی باشە بۆ گەدە.
- ئارام کەرەوەی دەمارەکانەو بۆ ئازاری قوڵنج زۆرباشە.
- تاو کۆخەو بەڵغەم ناهێڵـێ.

- ئازاری جومگەکان دەشکێنێ.
- تەڕەشۆی سپی دامێنی ژن چارە دەکات.
- بای زگ لادەبات.

شێوەی ئامـــادەکردن و بەکارهـێنانی:

(١٥-٣٠) غرام لە ڕەگ یان لاسکەکەی بۆ ماوەی (٢٠) خولەك لە یەك لیتر ئاوی کوڵاودا دێم بکەو یەك فنجان دوای خواردن بخۆرەوە. هەروەها دەتوانیت (١٠) غرام لە تۆوەکەی بۆ ماوەی پێنج خولەك لە یەك لیتر ئاوی کوڵاودا دێم بکەیو یەك فنجان پێش خواردن بخۆیتەوە. ئەگەر ئەو گیایە لەگەڵ ئەنیسۆنو تۆوی شویددا تێکەڵ بکەی دەبێتە مایەی زیادکردنی شیری دایكو ئەوەش لە لای گیا فرۆشەکان دەستدەکەوێت.

یان (٢٠) غرام لە ڕەگەکەی لە یەك لیتر ئاودا بکوڵێنەو لەگەڵ هەرژەمە خواردنێکدا فنجانێکی لێ بخۆرەوە.

٥٤- سـونبلی جـوان .... valerian

سونبلی جوان گیایەکە بـە بـەرزی (٨٠ سـم – ١)مـەترو خـاوەنی لاسکی ڕاستو پتەوە، کەم گەڵایـەو گـوڵی سـپیو ڕەنـگ پێـستی وەك (یاس)ی هەیە، ڕەگێکی زۆری هەیە، لە شـوێنی شـێدارو بەرسـێبەردا دەڕوێت. ڕەگەکەی دەرمـانە ئەگەر دەستبەجێ بەکاربهێنـدرێت، بـۆنێکی توندی وەك بۆنی میزی پشیلەی هەیە، خـەوهێنە.

پشیلە ئەو گیایەیان خـۆش دەوێـتو بـۆ خـواردنی ئارامیـان لـێ هەڵدەگرێت، لاسکەکانی ژێر خاکی بە دەرمـان دەشێت.

بەکاردەهـێنرێـت بۆ:

- زار ئێشە (غەرغەرەکردن بە ئاوەکەی).
- ئازاری جومگەکانو گرژبونی گەدە (تشنبح) ناهێڵـێ.
- نەخۆشی دەرونیو دوو دڵیو دڵەکوتە.
- هیستـریاو فێو پەشۆکان.
- موو دێنێتەوە (کوڵاندن و تێهەڵسونی لە سەرو ڕیش).
- سەرگێژە (کوڵاندنی ڕەگەکەی).
- کۆبونەوەی خوێن لە مێشکدا.

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

سونبلی جوان بەشێوەی دلۆپاندن (١٠-٢٠) دلۆپەیە لە ڕۆژێکدا واچاکە (٨-١٠) ڕۆژ ئەو گیایە بەکاربهێندرێت. ئەگەر تۆزی ڕەگەکەی بخۆیتەوە ئەندازەکەی نیو کەوچکی چایە لە هەر ژەمە خواردنێکدا. ئەگەر سونبلی جوان بە ئەندازەیەکی یەکسان لەگەڵ ئاوی گژنیژ تێکەڵکرێت و چاوی پێ بشۆیت هێزی بینین زیاد دەکات و دەبێتە مایەی گەشەی مژوێڵەکان.

تێبینی و پارێز !

- بەکارهێنانی لە ڕادەبەدەری چاوکز دەکات و گوێچکە گران دەکات لەبەرئەوە واچاکە لە دوای بەکارهێنانی نەخۆش هەفتەیەك تا دوو هەفتە پشوو بدات.
- زیادەڕەوی لە بەکارهێنانی ئەو گیایە ژەهراوی بوون دروست دەکات.

٥٥- سـیـر ....

سیر گیایەکی تام تیژە وەك پیـواز. بـۆنێکی ناخۆشـی هەیـە، لـە زۆر کۆنـەوە ناسـراوە، هەمیـشە وەك خۆراکێکی بەسود جێگـای پەسـندی گشتی بووە. لە کۆنا سیـر دەرمـانی هـەموو نەخۆشـیەك بـووە. بـە قـسەی (هـرودود) ئـەو بەندانـەی کـە ئەهرامەکانی میـسریان پـێ دروسـت دەکـردن ڕێژەیـەکی زۆر سـیریان دەدانێ تا وزەی لەشیان زیاد بکات. سرکەی (چواردز) لە سـیر دروسـت کراوە کە گوایە لە کاتی بڵاوبونەوەی تاعونی گەورەی شاری (تولـوز)ی فەرەنسا لە ساڵی (١٦٢٨-١٦٣١) کە خەڵکەکـەی هاتنـە کـەمبوون، هەندێك هەبون کە کەلوپەلـی پیاوانیـان دەدزی، حـاکمی شـاریش لـە مـانەوەی ئەمـانەدا سەری سوڕمـا لە بەرانبەر ئەو نەخۆشیەدا لەبەر ئـەوە بڕیاریدا بە زیندویی بیان سوتێنێ. دزەکان بۆ ئەوەی خۆیان لە مـەرگی حەتمی ڕزگـار بکـەن، نهێنـی خۆیـان دەدرکێـنن کـە سـرکەی سـیریان خواردوەو لە دوای درکاندنی نهێنیەکەش لە داریان دەدەن. ئەو سـرکەیە تا ماوەیەکی زۆر لە بەرانبەر نەخۆشییە بڵاوەکان بەرگری دەکات. خەڵك دەستوچاوی خۆیانی پێ دەشۆن یان لە ماڵـەوەدا دەیـسوتێنن یـان لـە شوشەی بچوکی دەکەنو لە کاتی بێهۆشیدا هەڵی دەمژن.

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- تاعونو بەڵەکیو مەلاریا.
- کرم دەکوژێت بە تایبەتی کرمی (ئەکسیۆرپ و ئەسکارس).
- دژی هەوکردنە (سرکەی سیر).
- خوێن دەپاڵێوێتو پەستان دادەبەزێنێ.
- دڵ بەهێز دەکات.
- دەبێتە هۆی دروستکردنی ماددەی (ئەلیسین) کە خاوەنی زۆر لە ئەنزیمەکانو ڤیتامینەکانو هەندێك هۆرمۆنی جنسییە.
- تەنگەنەفەسی.
- گەروو لوتو سنگ.
- دومەڵو مێخەكو کەوان (دانانی سەلکە سیرێکی خاو لە سەری هەتا لەناوی دەبات).
- هەلامەت (خواردنی سیرو مێوژی ڕەش بە کوتاوی).
- باداری و خوێنی زۆر .

شێوەی ئامادەکردنو بەکارهێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە، سیری خاو بەکاریێنە. دەتوانیت بۆ نەخۆشی دەرەوە (٢-٣) سەلکە سیر ورد بکەیتو لەگەڵ یەك پەرداخ ئاو یان شیر بیخۆیتەوە. بۆ لابردنی کرێژی سەر، چوار سەلکە سیر

پاش كوتان بخەرە ناو شوشەیەكی پڕ لـە سـپرتۆوە تـاكو (١٠-١٥) ڕۆژ لەبـەر هـەتاو دایبنـێ، ئینجـا سـەرەكەی داپۆشـەو پاشـان لەسـەر تێهەڵبسو.

مەرهەمێك لە سیر دروست دەكرێت بۆ ئازاری سنگ بـەم شـێوەیە: یەك سەلكە سیـر بە پارچەی ورد قاش بكەو بە ئەندازەی خۆی وازەلینی تێكەڵ بكەو كەمێك تینیدە ئینجا وازی لـێ بێنە تـا سـارد دەبێتـەوە. ئینجا سنگ‌و ملی پێ داماڵە.

دروسـتكردنی سـركەی چواردز بەم شـێوەیە :

- سركەی سپی چوار عەیارە.
- ئەمسەنتین، گوڵ مریەم، پنگ، مەرزەموشی شـاخی هەریـەكێك لەوانە نیو عەیارە.
- گوڵە وشككراوەكانی ئستۆخۆدۆس سـێ عەیارە.
- سیـر دودانە.
- مێخـەك (٢٠) دانە.
- كافور (٣,٥) غرام.

٥٦ – سپێناخ .... SPINAGE

سپێناخ بە مادە کانزاییەکان دەوڵەمەندە. مادەیەکی لینجی زۆری هەیە. هەروەها مادەی شەکری هەیەو وزە بەخشە. ئاسنو یۆدیشی تێدایە. زوو لە خوێندا شی دەبێتەوە.

خانم (دکتۆر شاولوت دوان پور) کە تەمەنی (١١١) ساڵ بوو، زۆری تەمەنی خۆی لە خواردنی سپێناخ دەزانی.

سپێناخ خاوەنی ڤیتامین (Aو B١و B٢)ە، هۆرمۆنێکی هەیە بە ناوی (سکرتین) کە شلەیەك دروست دەکاتو ئەویش دەبێتە هۆی هەرسکردنی خۆراك، سپێناخ تا (٥٠) سم بەرز دەبێتو گەڵاکەی پانەو تۆوەکەی وردە.

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- خروو (ئاوی سپێناخ).
- ئێسکەنەرمە.
- بۆنی ناخۆشی زار ناهێڵێ بە هۆی هەبوونی کلۆرۆفیلی زۆر.
- ئازاری جومگەکان دەشکێنێ (ئاوەکەی).
- ئازاری گەستنو پێوەدانی مێروەکان ناهێڵێ (بە دانانی لەسەر شوێنی ئازارەکە).

- لاوازی و سیل (خواردنەوەی ئاوی کولاوی سپێناخ).
- شێرپەنجە چونکە خڕۆکەی سوری خوێن زیاد دەکات.
- ژنی دوو گیان، چونکە مادەی ئاسنی هەیەو دەچێتە ناو جگەری کۆرپەلەو خڕۆکە سورەکان دروست دەکات.
- زەردویی.
- کۆخەو دەنگ نوسانو پەڵەی دەمو چاو.
- تینویەتی دەشکێنێ.

شێوەی ئامادەکردنو بەکارهێنانی:

یەك مست سپێناخو یەك مست جەعفەریو یەك دانە گێزەر ورد بکەو هەمویان لێکدەو لەکەمێك ئاودا بۆ ماوەی حەوت کاتژمێر بیانخوسێنەو لەدوایدا بی پاڵێوەو بیگوشە .

هەندێك ئاوی سێوو هەرمێ یان ترێی لێ زیاد بکەو ئێواران بیخۆرەوە.

دێم کردنی سپێناخ بۆ زەردویی باشەو بەرگریش لە وشکبونەوە دەکات .

ئامادەکردنی زەلاتەی سپێناخ بەم شێوەیەیە:

لاسکەکانی لە لقەکانی جیابکەرەوەو ورد وردی بکە خوێی تێبکەو رۆن زەیتون وسرکەی لێزیاد بکەو لەگەڵ پەتاتەی کولاو بەکاری بێنە.

بەهۆی هەبونی ماددەكانی سپێناخ ڕەوانكەرێكی گونجاوەو بـۆ ئـەوە مەبەستەش دێمكردنی تۆوی سپێناخ بـە ڕادەی (٥-١٠) غـرام بۆیـەك فنجانی ئاو زۆر بەسودە بە تایبەتی بۆ زەردویی.

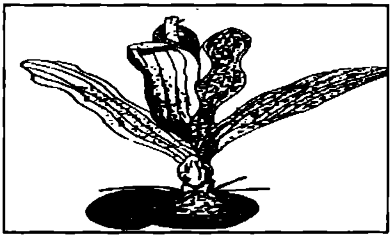
ئاوە كولاوە خەستەكەی ئەگەر لەگەڵ كەمێ ئاوی تر تێكەڵ بكـرێ‌و لە دەم‌وچاو هەڵ بسوورێ بۆ پەڵەو ڕاوی دەم‌وچاو بەسودە.

تێبـینـی و پارێـز !

بەهۆی بونی (أكسالات) لە سپێناخدا نابێ بدرێ بەو كەسانەی كە بەردی زراو یان ئاوساوی جومگەكانیان هەیە.

هەڵگرتنی سپێناخ بۆ ماوەیەكی زۆر باش نیە چـونكە زوو خـراپ دەبێت .

٥٧- سالمە ....



سالمە گیایەکە لە شوێنە ساردەکان و دەم مێرگەکاندا هەیە.

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- هەڵوەرینی موور خورێنکە (حصبە).
- هەوکردنی گورچیلەو میزڵدان.
- دەمارەکان بەهێز دەکات و هەڵامەت ناهێڵێ.

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

ئەو گیایە لەگەڵ ڕۆنی گوڵی سور یان ڕۆنی زەیتون تێکەڵ کرێت بەرگری لە هەڵوەرینی موو دەکات .

٥٨- سـیـری زەرد ....

سـیری زەرد گیایـەکی دەرمـانی یـە. حـەکیمو زانـای بـەناوبانگ (جالینوس) دەڵێـت: خـواردنی سـیری زەرد مـرۆڤ لـە شـەلەلی دەمـاغ دەپارێزێت چونکە دەبێتە هۆی پاڵپێوەنانی بای ناو دەماغ لە سەرەوە بـۆ خوارەوە، سیر زۆرجۆری هەیە بەڵام باشترینیان ئەو سیرە زەردەیە.

بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

- شەلەلـی دەمـاغ.
- تارماییو لێڵایی چاو لادەبات.
- ئازاری گوێچکە دەشکێنێ (خوساندنی تۆزی سیری زەردو لێنـانی لە بناگوێ).
- سەر ئێشەی ئەو منداڵانەی کە تازە لەدایك دەبن.
- شەوکوێریو ئازاری ئێسكو جومگەکان.

شـێوەی ئامـادەکردنو بەکارهـێنانی:

بۆ شەوکوێریو تارمایی چاوو سەرئێشە، شـەوی (٢) کەپـسول لـە سیری زەرد دەخورێ، ئەگەر نیو کەوچکی چا لە سیری زەردو (٢) کەوچك لە جۆی هاڕڕاو تێکەڵ بکرێت بەیانیان پـێش نانـخواردن بخورێـت بـۆ ئازاری جومگەکان (نقرس)و ئازاری ئێسكو خوێن بەسودە.

پیتی: (ش)

٥٩- شاترە ، شاترەج.................... FUMITORY

ئەو گیایە بە عەرەبی نازناوی ڕوەکی خوێنی بۆ دانراوە. گیایەکی ئەلفیو یەك ساڵەیە، لەزەویە بەیارو کەلاوەکاندا دەڕوێت . ١٥-٥٠ سم بەرز دەبێت. گەڵاکانی وردو مشارینو ڕەنگیان سەوزی مەیلەو خۆڵە مێشیە، گوڵەکانی ئەسمەری و سورن. لاسکەکانی ناسكو ڕاستو گنج گنجن، بەرەکەی خڕە. هەموو گیایەکە خۆی جگە لە ڕەگەکانی دەرمانە، بۆنێکی تیژو تامێکی تاڵی هەیە. ژمارەی خڕۆکە سورەکانی خوێن کەم دەکاتەوە . خاسیەتی دەرمانی زیاتر لە گەڵاکەی دایە .

بەکاردەهێندرێت بۆ:

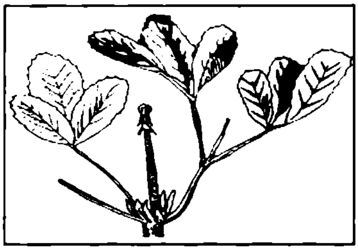
- گولی.
- ئارەزوی خواردن دەکاتەوە.
- نەخۆشیەکانی پێستو گیرانی بۆڕی جگەر.
- خوێن دەپاڵێوێت.

- بیزو کردنو مەگێرانیو بەڵغەم (خواردنی شاترە لەگەڵ سرکە).
- هێزی بینایی زیاد دەکاتو فرمێسك ڕادەگرێ (ئەگەر تۆزەکەی وەك سورمەو کل بەکاربهێندرێت).
- ڕەوانی (خواردنەوەی ئاوی شاترە).
- زەردوییو ڕشانەوەی زەرداو.
- گرفتەکانی عادەی ژن.

شێوەی ئامادەکردنو بەکارهێنانی:

دۆشاوی شاترە بە ڕادەی (٢-٤) غرام لە ڕۆژێکدا دەخورێتەوە، ئاوە کوڵاوەکەی (٢٠-٢٥) غرامە لە یەك لیتر ئاوداو خواردنەوەی ئیستیکانێکە لە دوای هەر ژەمە خواردنێکدا، (٢٨) غرام لەنیو لیتر ئاوی کوڵاودا دێم دەکرێت، هەر (٣) کاتژمێر جارێك یەك ئیستیکان دەخورێتەوە.

٦٠- شملـی ، شەمێلـە ....



شملی گیایەكی یەك ساڵی یـە ، (١٠-١٥) سـم بـەرز دەبێـت ، لاسـكەكانی ناسكو ڕاستن، گەڵاكـەی سێگۆشـەیی‌و سەوزو زۆرن. لە نزیك گەڵاكانی كۆتایی گـوڵی سـپی مەیلـەو زەرد دەڕوێـت. بەرەكەی تەنها لە دەرمانسازیدا بەكاردێت كە ڕەنگـی قـاوەیی مەیلـەو سورە، ئەو بەرە بۆنێكی تیژو تامێكی تاڵی هەیـە، بـۆ قەڵـەوی ژنـانو خەڵكی زۆر لاواز بەسودە، بۆ ئەوانەی كاری گران دەكەن باشە، تۆوەكەی بە هۆی ئـەنزیم دەتوانـێ قەنـدی تێكـەڵ (مركـب) بـە قەنـدی سـادە بگۆڕێت، تۆوەكەی چونكە بۆنێكی ناخۆشی لـێدێت وا چـاكە لەگـەڵ گیـا بـۆن خۆشـەكانی تـر بەكاربهێنـدرێت، ئـەو ژنانـەی دەیانـەوێ منداڵەكانیان موودار بن با لە گەڵای شـملی زۆر بخۆن.

شملی خاوەنی ئەو ماددانەشە: چەوری، قەند، فۆسـفۆر، ڤیتـامین A ، كۆمارینو تانین. نیـشتمانی بنـەڕەتی ئـەو گیایـەش قەراغـەكانی ڕۆژ هـەڵاتی دەریـای سـپی ناوەڕاسـتەو ئێـستا لـە كوردسـتانی خۆشمانـدا دەڕوێندرێت.

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- شیر زیاد دەکات (ڕۆنی شـملّی).
- ئارەزوی خواردن دەکاتەوە.
- قەڵەوبونو ئازاری جومگەکان (خواردنەوەی شەربەتەکەی).
- کەم خوێنی (تۆوەکەی، چونکە خاوەنی فۆسفاتی زۆرە).
- کردنەوەی سەری دومەڵ (مەرهەمێك لە هەویری تۆوی شـملّی).
- شەکرە (تۆوەکەی).
- سیل (تۆوەکەی).
- میز زیاد دەکات (گەڵاکەی).
- بێنوێژی ژنان دەکاتەوە (خواردنەوەی ئاوی شـملّی کوڵاو ڕۆژی (٢-٣) فنجان پێش کاتی عادە).
- بەهێزکردنی مو (دۆشاوی گەڵاکەی).
- منداڵ بون ئاسان دەکات (خواردنەوەی ئاوی گەڵای شملّی).
- شەوکوێریو ئێسکەنەرمە (ڕۆنی تۆوی شـملّی بە هۆی هەبونی ڤیتامین A) .
- مایەسیری .
- بەهێزکردنی منداڵدان (توانایی دەدات بە منداڵدانی کچانی تازە بالغ لە کاتی عادەدا).
- تەنگەنەفەسیو هەڵقەندنی بەڵغەم .

- گرفتی جنسی (خواردنەوەی یەك فنجان شەربەتی شملی لە هەموو ڕۆژێکدا).
- گەورەبونی مەمك (بە تایبەتی بۆ ئەو کچانەی کە لە کاتی بالغ بوندا مەمکیان بچوکە).
- دومەڵ.

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

خواردنەوەی شملی (٤٠-١٢٠) غرامە لە یەك لیتر ئاودا، دلۆپاندنەکەی (٢٠-٤٠) دلۆپەیە دوو جار لە ڕۆژێکدا، بۆ نەخۆشی شەکرەو سیل یەك کەوچکی چێشت تۆوی شملی لە دوو فنجان ئاودا بکوڵێنە تا یەك فنجان دەمێنێتەوە، هەموو ڕۆژێك بەیانیان لە خورێنی ماوەی یەك هەفتە بیخۆرەوەو (٢) هەفتە وازی لێ بێنەو دوبارە یەك هەفتەی تر درێژەی پێ بدەرەوە تا چاك دەبیت.

شملی ئەگەر لەگەڵ هەنگویندا بکوڵێنی بۆ کەم خوێنی باشە. لە تاقیگەدا دەرکەوتوە کە ڕۆنی شملی ڕۆڵێکی بالای هەیە لە زیادکردنی شیری ژندا، ئەو ژنانەی شیریان کەمە ڕۆژی (٢٠) دلۆپە لەو ڕۆنە بخۆن شیریان زیاد دەکات.

بۆ ئەو ژنانەی کە لە عادە دەکەون و توشی سور هەڵگەڕانی دەم و چاو یان بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەشیان و عارەق کردنەوە دەبن لە ئەنجامی نەمانی هۆرمۆنی (ئیسترۆجین) کە هێلکەدان دەری دەکرد زۆر

باشە، لە شـملّیدا مادەی (دیۆسجنین) هەیە کـە ڕۆڵـی ئیـسـتـرۆجینە کە دەبینێت‌و ژن لەو گرفتە ڕزگار دەکات.

بۆ نەخۆشی شەکرە، خـواردنی (١٠٠-١١٥) غـرام شـــملّی ڕۆژانـە دەبێتە هۆی دابـەزینێکی ئاشـکرا لـە شـەکری گلوکـۆزی نـاو خـوێن هەروەها دەبێتە هۆی دابەزینی کۆلیستـرۆڵی ئەو جۆرە نەخۆشانە.

مـەرهەمی شملّی بەم شـێوەیە ئامـادە دەکرێـت: شـــملّییەکە لەگـەڵ شتێکی چەور وەك وازە لین تێکەڵ دەکرێت‌و بۆ ئەوانەی سەرمایان بـووە ژێر پێیـانی پـێ چـەور دەکـەن‌و بـە پەڕۆیـەکی ئەسـتور تـا بـەیانی دەبەسترێت، چەند جارێك ئـەوە دوبـارە دەکرێتـەوە بـە پـێی پێویـست. واچاکە ئەو مـەرهەمە تۆزی سـیر یـان ئـاوی پیـوازی لەگـەڵ بکرێـت، کاتێکیش شیر لە مـەمکـدا دەوەسـتێت موشـەمای شملّـی بـۆ دەکرێـت تێکەڵ بە تۆزی پاقلەو هەنگوین‌و نەعناو ڕ‌ۆنی کـەتان‌و ڕۆن گەرچـەك. بە شێوەی هەویریش بۆ دومەڵ بەکاردێت.

بە شـێوەی کولانـدن (٢٨) غـرام لـە تۆوەکـەی لـە نیـو لـیتر ئـاو دادەکولێندرێ‌و ئیستیکانێك چەند جارێك لە ڕۆژێکدا دەخورێتـەوە، بـۆ زیاد بونی شـیر واچـاکە لەگـەڵ شـــملّیەکە نـۆك یـان کـونجی لەگـەڵ هەنگویندا بەکاربێت‌و ڕۆژانە (١-٢) فنجان شەربەت‌و تۆوەکە پێکـەوە بخورێت.

٦١- شـویـد ....

شوید گیایەكی بۆنداری یەك ساڵەیە. بەرزیەكـەی (٢٠-٥٠) سـم دەبێـت، لاسكەكانی سەوزێكی تیـرن‌و گەڵاكـەی كوڵكـدارە. گوڵـەكانی چـەتری‌و زەردن‌و میوەكەی بەشێوەی دەنكۆڵەی پانـەو زۆر بە ڕەزیانە دەچێت، بەڵام بە هۆی تامی تیژو شێوەی میوەكەی كە میوەی ڕەزیانە هێلكەیی یە جیا دەكرێتەوە.

شوید بەهۆی هەبوونی مـاددەی كـالۆری وزە بـە لـەش دەبەخـشێت. یارمـەتی هەرسكردنی خۆراك دەدات، گرفتەكانی دەزگـای هـەرس ڕێـك دەخات، خاوەنی ڤیتامین (C)یەو ڕێژەیـەكی زۆری لـە هۆرمـۆنی ژن تێدایە.

بەكاردەهـێندرێـت بۆ:

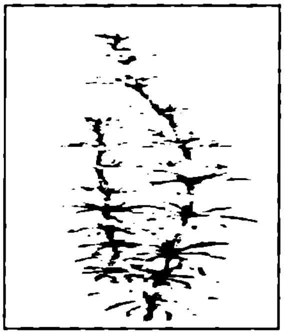
- بەرسیچكەو دڵەكزە.
- ڕشانەوەی منداڵ‌و هێڵنج.
- شیر زیاد دەكات‌و بۆ قەڵەوی باشە.
- بەردی گورچیلەو میزڵدان دێنێتە خوارێ.

- ئازاری قۆڵنجو پشت دەشكێنێ (خواردنەوەی ئاوی گەڵای كوتراوی تازەی شوید).
- بەرگری لە خراپ بوونی خۆراك دەكات.
- تام خاویو بۆنی ناخۆشی گۆشت ناهێڵێ (كوڵاندنی گۆشت لەگەڵ شوید).
- ئارەزوی جنسی ژن زیاد دەكات.
- سوتانەوەو برینی گەدە.

شێوەی ئامادەكردن و بەكارهێنانی:

نیو كەوچكی قاوە لە دارەكانی شوید بۆ ماوەی (٥) خولەك لە یەك فنجان ئاوی گەرمدا دێم دەكرێت، (٢) جار لە رۆژێكدا دەخورێتەوە، بەرەكەی دەتوانیت بە شێوەی دێمكردن (٤-٨) میسقال لە یەك لیتر ئاودا بنۆشید، بەڵام چاكتر وایە كە ئاوە كوڵێندراوەكەی بخۆیتەوە بە بڕی (٥-١٠٠) غرام .

٦٢- شیر پەنیر ....



شـــیرپەنیر لــە دامێنـــی بیـــشەڵانەکانو پاوانەکانو کەناری جادەکـان دەڕوێـت، لەسـەر پنجی خۆی شین دەبێتەوە، بەرزیەکەی (٢٠-٦٠) سم دەبێـتو خـاوەنی لاسـکی تـاكو نـەرمو لــەرزۆکی بێکوڵکە،گــەڵاکانی لاکێــشەییو باریكو سەوزی تێرنو بە شێوەی دەسـکە گـوڵ کەوتونەتە دەوروبەری لاسك، گوڵەکانی زەردو ڕۆشنو زۆر بچوکن، بۆنی وەك بۆنی هەنگوینە، سەری قەدەکانی گوڵدارن، گوڵەکانی دوای چـەند مـانگێك خاسیەتی خۆیان لە دەست دەدەن. شیر پەنیر لە کۆندا بۆ ئـازارو بێهۆشیو فێ بـەکاردەهات، ئـەوڕۆش بـە هێورکـەرەوەی کۆئەنـدامی دەمارو دەزگای هەرس دادەنرێت.

شیر پەنیر زیاتر لە (٣٠٠) جۆری هەیە، ڤیتـامین (C)و جۆرەکـانی (B)ی تێدایە، ئەو گیایە بۆ دروستکردنی جۆرێکی پـەنیر کـە ڕەنـگو تامی ئەوی هەیە بەکاردێت .

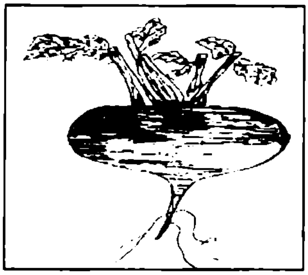
بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

- یارمـەتی هـەرسکردنی خۆراك دەدات.
- خواردنی لەگەڵ کاکڵە گوێز مرۆڤـ قەڵەو دەکات.

شـێوەی ئامـــادەکردن و بەکارهـێنانی:

(١٥– ٣٠) غرام لە سەرە قەدە گوڵدارەکانی بۆ مـاوەی (٦) خولـەك لە یەك لیتر ئاوی کوڵادا بکوڵێنەو لەکاتی ڕۆژئاوادا یەك فنجانی لـــێ بخۆرەوە.

٦٣ - شێلم ....



شێلم پرۆتینو كالسیومو فۆسفۆرو ئاسنو ڤیتامین (c,a)ی تێدایە. شێلم گەرمو تەڕو پێكهاتەی زۆری شیرینی یە، كاربۆهیدراتی زۆرەو وزە بە لەش دەبەخشێ، خاوەنی شەكری سروشتی یە. دژە بەكتریایەكی بەهێزە. درەنگ خراپ دەبێ.

بەكاردەهێندرێت بۆ:

- دورمەڵ (دۆشاوی شێلم).
- بەهێزكردنی بینایی (مادە سپییەكەی).
- میز هێنە (لاسكە ناسكو پێنەگەیوەكانی).
- فرێدانی بەردی میزڵدان.
- منداڵدان ئامادەی ئاوس بوون دەكات.
- ئازاری جومگەكانو ئاوسانی سپڵ.
- سەرما خواردنو ئازاری سنگو كۆخەی وشك.
- جگەر بەهێز دەكاتو خڵتە هەڵدەقەنێ.
- گولی ناهێڵێو كرمو ڤایرۆس دەكوژێت.

- غەریزەی جنسی زیاد دەكات.
- دەستو لاقی قەڵشیو (بە خستنە ناو ئاوی شێلم).

شـێوەی ئامـــادەكردن و بەكارهـێنانی:

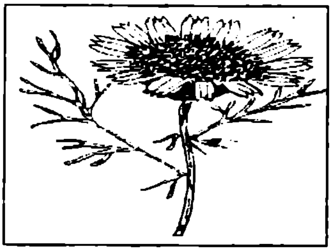
شیلم بە خاوی‌و بە كوڵاوی دەخورێت‌و گەڵاكەی دەكرێت بە یاپراخ.

تێبـینـی و پارێـــز !

- توش بوان بە نەخۆشی (گواتر) نابێ شێلم بخۆن.
- بۆ نەخۆشی شەكرە زیانی نیە.

پــیتــی (ع)

٦٤- **عــاقرقــەرحا ، گــوڵەدەوری** .... pillitory of spain



عـاقر قەرحا خاوەنی (ئەسید پیریك)ە، لە ناوچــەی سەردەشـــتو هــەورامـانو قوتــورو مــەهابادو پێنجــوینو بیجــارو دیوانــدەرە دەڕوێت، پەڕەی گوڵەكەیو ناوگوڵەكەی زۆر دەرمـانە، گیــای لاســكەكانی وەكــو شــوێد وایە، گیایەكی وردو دەرزیلەیی هەیە، زیاتر ڕەگەكەی دەرمـانە.

بەكاردەهــێنرێــت بۆ:

- فــێو ڕژێنی دەرەقی (غدة الدرقیە).
- گەشكەی مـندالْ (لەگەڵ شیری دایك تێكەڵ بكرێت).
- بەهێزكردنی دەمـاری دەمـاغو قوڵنج.
- ئازاری جومـگەكان دەشكێنێ.
- لەرزۆكی (عـاقــرقەرحـــا + ڕەگی هێرۆ).
- زمـان گیــرانو قسە بۆ نەهاتنی مـندالْ.
- باداریو ئازاری ددان.

شـێوەی ئامـــادەكردن و بەكارهـێنانی:

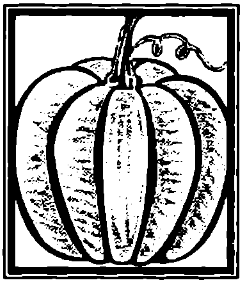
هەر كاتێ ئەو گیایە بجویت، گەرمی زیـاد دەكـاتو تەڕیـەك لـەناو زاردا دروست دەكات ئەوەش دەبێتە هۆی شكانی ئازاری ددانو باداری.

بۆ ئازاری ئێسكو جومگەكان بەم شێوەیە: عـاقر قەرحە + بەیبونە + ڕەشكە + بەهار نارنج + ئـەفتیمبۆن بـە یەكـسانی بكولێنـدرێنو وەك چای بخورێتەوە، ئەو منداڵانەی لە قسەكردندا زمانیان دەگیـرێت ژەمـی بەقەدەر یەك سانتیمەتر بخرێتە ژێر زمانیانو بیمژن چاك دەبنەوە.

پیتی (ك)

٦٥ – کدو ، کولەکە ....

کدوی سەوز یان کدوی دۆڵمە خاوەنی پرۆتین و چەوری و قەند و کالسیۆم و ئاسن و ڤیتامینەکانی (a,b)یە، کدوە ئێسکە یان کدوی حەڵوایی ڤیتامین (a)ی تێدایەو شیلەی تۆوەکەی



ئەگەر لە شیر یان ئاودا بکوڵێنرێ و بخورێتەوە، ئازار دەشکێنێ.

پزیشکێکی یابانی کدوە ئێسکە بە مایەی درێژبوونی تەمەن دەزانێ، کولەکە زەردەش جۆرێکی تری کولەکەیەو بۆ بەردی گورچیلە سودی زۆرەو ئاوەکەی دەخورێتەوە، گەڵای پانەو گوڵی زەردەو بەزەویدا بڵاودەبێتەوە.

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- سوتان و خوران و کوتران.
- پاك کردنەوەی خوێن و خانەکانی لەش.
- میز هێنەو چەوری خوێن دادەبەزێنێ.

- شەکرەو قەبزی (شیلەی تۆوی کدو).
- چاو ئێشەو گوێ ئێشە (چکاندنی ئاوی کدوی تەڕو خاو).
- گەروو ددان ئێشە (غەرغەرەکردن بە ئاوی کدوی تەڕو خاو لەگەڵ کەمێ ئاوی لیمۆ).
- هەوکردنو تینوێتی (توێکڵی کدو).
- مایەسیری (توێکڵی وشکی کدو).
- خوێن بەربونی مێشكو سنگ (توێکڵەکەی).
- خوێن دەگیرسێنێ (دانانی کدوی کوتراو لەسەر برین).
- بێخەوی (ڕۆنی تۆوی کدوە ئێسکە).
- نەخۆشی کدویی (تۆوی کدو).
- کرم دەکوژێت.
- قەڵەوبوون (تۆوەکەی).
- سوتانەوەی بۆری میز.
- سیل (تۆوەکەی).
- گەدەو ڕشانەوە.

شێوەی ئامادەکردنو بەکارهێنانی:

کدو لە پاك کردنەوەی خوێنو خانەکانی لەشدا ڕۆڵێکی باڵای هەیە چونکە ڕۆژانە (٤) غرام لە پۆتاسیۆمی لەش بەهۆی کونیلەکانی پێستەوە دەڕوات، بەڵام کدو خاوەنی ڕێژەیەکی زۆر لەو پۆتاسیۆمەیەو بە

چاكی دەتوانێ كەمبوونی پۆتاسیۆمی لەش قەرەبوو بكاتـەوەو چـالاكی خانەكانی لەش‌و پاككردنەوەی خوێن بـەهۆی گورچـیلەكانەوە كاریگـەر بكات.

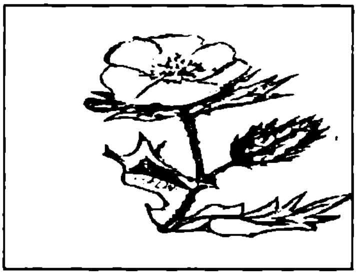
كدو توێكڵەكەی‌و تۆوەكەی دەرمانە، تـۆوی كـدو باشـترین دەرمـانی نەخۆشی كدوە ئـەو تایبەتمەندیـەش لـەو پـەردە ناسـكە سـەوزەی كـە كاكڵەكەی داپۆشیوەدا هەیە.

كدو بۆ كوشتنی كرمەكان بەم شێوەیە: خواردنی (٢٥ – ٥٠) غرام‌و واچاكە كە كاكڵەكەی بكوترێ‌و لەگەڵ هـەنگوین تێكـەڵ بكـرێ، دوای (٥) كاتـژمێر تـا (٤) ڕۆژ ڕەوانكـارێكی بـەهێز دەردەچـێت‌و تـەواوی كرمەكان دێنێتە خوارێ.

ئەگەر كەسانی توش بوو بە بەردی زراو (٣) ساڵ ڕژێمی كدوی سەوز بەكار بێنن پێویستیان بە نەشـتەرگەری نابـێ بـەڵام دەبـێ نەخۆشـەكە پارێز لە گۆشت بكات.

هەویرێك كە لە گەڵای تازەو گۆشتی كـدو دروسـت دەكرێـت ئـازاری سوتان‌و كوتران‌و خروی سادەی دەوری پێست دەشكێنێ.

٦٦ – کڵوکـە بۆگـەنیوە ، گوڵاڵـە سوورە ، شـەقایق ....



لە گوڵە وشك کراوەکـانی ئـەو گیایـە سود وەردەگیرێت، گوڵـەکانی دوای وشـك کردنــەوەیان ڕەنگــی خۆیــان لــە دەســت دەدەن، گەڵاکانی سەوزی زەرد باون.

گرنگی ئەم گیایە ڕەگەکەیەتی ئینجـا تۆوەکەی ئینجا گوڵـەکانی ئینجـا گـەڵاکانی، ئـەو گوڵـە سـورو زەردو سپیو پەمەیی‌و جۆری تریـشی هەیـە ، لـە نێـو دەغڵ‌ودانـدا دەڕوێـت. لەگەڵ گوڵی خاش خاشدا یەك بنەماڵەن.

بەکاردەهـێنرێـت بۆ:

- نەخۆشی (ذات الجنب).
- کۆخەڕەشەو بەڵغەم.
- ئێشی چاو (نیوەنـمەکێك لە گوڵەکەی) .
- ددان ئێشەو ئازاری جومگەکان .
- فـێ‌و دەمارگیری‌و هەڵچوون‌و هیلاکی مێشك .
- ســکچون (گوڵ‌و گەڵاکەی) .

شێوەی ئامـــادەكردن و بەكارهێنانی:

بۆ كۆخەو بەڵغەم (٥) غرام گوڵی وشكی ئەو كلۆكە بۆ مــاوەی (٥) خولــەك لــە یــەك لــیتر ئــاودا دێــم دەكرێــت و ڕۆژی (٢–٣) فنجــان دەخورێتەوە، بۆ نەهێـشتنی كۆخـە ڕەشـە (٩٠) غـرام گـوڵی مــاهورو (١٠) غرام لەو گوڵە تێكەڵ بكەو بە ڕادەی نیو كەوچكی قاوە لــە نیــو لیتر ئاو بكەو لێیگـەڕێ تــا (٥) خولــەك دەكوڵــێ، دوای پــاڵاوتن نیــو فنجان هەموو شەوێ بخۆرەوە.

لە كاتی كۆكردنەوەی ئەو گوڵە ناسكەدا دەبێ لێزانانە كۆبكرێتەوەو دوای پشكوتن و لە نوێی و نابێ هیچی تــری لەگەڵــدا تێكــەڵ بكرێــت و لەسەر پارچە قوماشێك لە شوێنێكی سێبەرو وشكدا وشــك بكرێتــەوە، ئەگەر لە شوشەدا هەڵبگیرێت باشترە.

بۆ ئەوانەی مێشكیان هیلاكە شەوانە پێش خەوتن (٢) غرام دەكەنــە ناو یەك پیاڵە ئاوی كوڵاوو ژێرپیاڵەیەك دەخەنە سەری و پاش چــارەكێك كە سارد بۆوە دوای پاڵاوتن دەیــخۆنەوە.

تێبینــی و پارێــز !

- چــونكە كلۆكــە بۆگــەنیوە خــاوەنی (الكالۆئیــد)ی ژەهریــە لــە زیادەڕەوی خۆت بپارێزە.

٦٧- كـەرەویز ، كـەرفـیس ....

كەرەویز لەو سەوزانەیە كە گەڵاو لاسكو ڕەگیان دەرمانە ، ڤیتـامین (eوC) تیّدایـە. كاشمە یان كەرەویزی كیّویش لەو خیّزانەیە.

بەكاردەهـیّندریّـت بۆ:

- دەنگ نوسان (كەرەویزی وردكراو لەگەڵ شیری گەرمو خواردنەوەی لە خوریّنی).
- ئارەزوی خواردن دەكاتەوە .
- باداریو ئازاری جومگەكان ناهیّڵیّ ((ڕۆژی یـەك پـەرداخ ئـاوی كەرەویزی خاو تا (٢١) ڕۆژ)) .
- پیّچی زگو بای گەدە لادەبات (تۆوەكەی).
- پووكو لیّو پتەو دەكات .
- خویّن بەربوونو تەنگەنەفەسیو هەلامەت چارە دەكات .
- دژی هەوكردنە (هەویری گەلاو ڕەگو لاسكەكانی) .

- نەخۆشییەکانی پێستو خوران (تێ هەڵسوونی هەویرەکەی بۆ ماوەی یەك خولەك) .
- لاوازی (ئاوەکەی) .
- کرمی ڕیخۆڵەو مەلاریا (شیلەی گەڵاکەی).

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە دەتوانیت ڕێژەیەکی زۆر لە کەرەویز ورد بکەیتو لە (٣) لیتر ئاودا بۆ ماوەی یەك کاتژمێر بکوڵێنیو دوای پاڵاوتن (٣) جار لە ڕۆژێکدا بۆ ماوەی (١٢) خولەك بەکاری بێنیت.

بۆ خواردنی کرمی ڕیخۆڵە خواردنی (٢٠٠) غرام لە کەرەویز بەسودە، (٥٠٠-٦٠٠) غرام لە گەڵای کەرەویز لە یەك لیتر ئاودا دێم دەکرێو سێجەم فنجانێکی لێ دەخورێتەوە.

تێبینی و پارێز !

- زۆر خواردنی کەرەویز بۆ ژنی دو گیان باش نیە چونکە جوڵێنەری شەهوەتەو خوێنی عادە پێش دەخات .

٦٨- کـوزەڵـە ....

کوزەڵەگیایـەکی کێـوی‌و ئـاوی‌و خۆڕسـکی یـە، لـە نـاو ئـاو و ڕۆخ جۆگەکاندا دەڕوێت. (٢٠-٢٥) سم بـەرز دەبێـت، گـوڵێکی سـپی دەردەکات .

بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

- ئازاری گشتی .
- ژانە زگ .

شـێوەی ئامـادەکردن‌و بەکارهـێنانی:

بۆ ئەم ئـەم مـەبەسـتانەی سـەرەوە ئیـستیکانێك لـە ئـاوی کـوڵاوی کوزەڵـە بەکاردێت.

٦٩- كـالـەك ، گـنـدۆرە ....

كاڵەك میوەیەكی وەرزیەو بەدەنك دەچێنرێت. لـە دێمـەكارو لەبـەر ئاویش هـەر دەبێـت، كاڵـەكیش زۆر جـۆری هەیـە وەك: نـۆ مـانگیو مەشهەدیو .... هتد .

بەكاردەهـێندرێـت بۆ:

- بەد خۆراكی (ئەگەر جوان بجورێت).
- سوتاوی (هەویرێك لە توێكلّی كاڵەكو لـێ بەستنی).
- قەبزیو باداری .
- ئەوانەی دەموچاویان توێكلّ داویّ(شوشتنی شەوانە بەئاوی كاڵەك)
- نەخۆشی (سەوداوی) كە لە زراودا پەیدا دەبێت .
- كردنەوەی ڕیخۆڵەو جگەر (تۆوەكەی) .
- میز هێنەو ئازاری میزڵدان دەشكێنێت كە بەردی هەبێت .
- چێشت زوو دەكوڵێنێـت (ئەگـەر تـوێكلّی كاڵـەك بكەینـە نـاو چێشتەوە) .
- زەردوییو سیلوكەمـخوێنی چارە دەكات .

تێبـینـی و پارێـــز !

- كاڵەك ڕێڕەوی خوێن دەكاتەوەو خواردنی بـەزگی برسـییەوە زیـانی هەیە واباشە لە نێوان (٢) خواردندا بخورێت .
- ئەوانەی شەكرە یان هەیە نابێ كاڵەك بخۆن .

٧٠- كـەنگــر ....

كەنگـــر لـە سـەدەی پـانزەدا هەیـەو ناسراوە، بە شێوەیەكی گشتی گەڵاوگوڵو پەلكەكـــەی دەرمانە ،گـــەڵا گەورەكـــەی دڕكدارەو لاسكەكانی داپۆشیوە.

كەنگر شۆرباوو كەنگر كـەبابی لــێ دروست دەكرێت كە خواردنێكی بەتامو چــێژە، كـەنگر لەگـەڵ بـەهاری نوێدا پەیدا دەبێتو خەڵكی بـە كۆمــەڵ دەچـن لـە شـاخەوە بـۆ شـار دەیهێنن، بۆیە لە كۆنەوە گوتویانە (كەنگرو ماست بە وەعدەی خۆی).

بەسەر پۆپەی قەدەكەیەوە گوڵێكی تۆپی دروست دەكـات. لـە تـیرەی كاســنیە. چــڵو گـــەڵاو توێكڵـــە ئاڵتونیەكـــەی دەوری گوڵەكـــەیو سەرپۆشەكەی سودبەخشە بە وتەی نوسەری كتێبـی سـەد گیـاو هـەزار دەرمان سەرەتای ئەو گیایە بـە هـۆی میــسریەكانەوە دۆزراوەتـەوە. لــە دواییدا بەهۆی مسوڵمانەكانەوە براوەتە ئیسپانیاو ئیتالیاوە. لە سـەدەی شازدەهەمیــشدا گەیــشتۆتە فەرەنــساو ئینگلتــەڕا. لـەناو ماڵێــشـدا پەروەردە دەكرێت.

بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

- جگەر (کەنگری فەرەنسی ئارتیشو چونکە بەرگری لە کۆبونەوەی چەوری دەکات لەشانەکانی جگەردا) .
- ئارەزوی جنسی زیاد دەکات .
- هاوسەنگی خۆراك ڕادەگرێت .
- با شکێنەو پاشەڕۆك هێنە .
- هەرسی خۆراك ئاسان دەکات .
- بەرگری لە هەڵوەرینی مو دەکات (هەویرەکەی) .
- بۆنی ئارەقی لەش ناهێڵێت .
- خروو لادەبات (مەرهەمەکەی).
- سوتاوی (هەویری ڕەگەکەی) .
- هێڵنج ناهێڵێ‌و بەڵغەم دەردەهاوێ .
- شێرپەنجە (سرطان)و نەخۆشی دڵ .
- هەوکردنی گورچیلەو جگەرو گەدە .
- کۆلیستــرۆڵی خوێن دێنێتە خوارێ (کەنگری فەڕەنسی) .
- باداری‌و ئازاری جومگەکان‌و لاسەر (شقیقە) .
- زەردویی (شیلەی کەنگری بێستان) .

شـێوەی ئامـــادەكردن و بەكارهـێنانی:

كەنگر بە ئەندازەی (٢٠-٦٠) دانە لە یەك لیتر ئـاوی كـوڵاودا دێـم بكە یان (٣) غرام لە گەڵای كەنگر لە یەك لیتر ئاودا بۆ مـاوەی (١٠) خولەك بكوڵێنەو (١-٢) فنجان لە ڕۆژێكدا بخۆرەوە .

لە (١٠٠) كەنگردا ئەو ماددانەی خوارەوە هەیە: (٢٠) غـرام ازتـە، چەوری ٤ ٪ ، هایدرۆكاربۆن (٥) غرام، سلیلۆزو كالیسیۆمو فۆسفۆر .

بۆ بەكارهێنانی گەڵاكانی یان ڕەگەكەی نیو مشت بۆ یەك لـیتر ئـاو دێم دەكرێت یان دەكوڵێندرێت، لە شەوو ڕۆژێكدا (٣) كەوچكی چێشت تێكەڵ بە هەنگوین پێش نان دەخورێت .

بۆ حەمامی دەستو پێ مشتێك لە ڕەگو گەڵاو گوڵـەكانی دەكرێتـە یەك لیتر ئاوو (٣) كاتژمێر دەكوڵێندرێت، ئینجا دەستو قاچی پێ دژە میكرۆب (تعقیم) دەكرێتو ئەگەر بۆ ماوەی نیو كاتژمێر دەستو پـێی تێدا دابنرێت باشترە .

بۆ دروستكردنی دەرمـــانی پاككـەرەوەش لـە سـنوری (٤٠٠-٥٠٠) غرام لە گەڵای ئەو گیایە بۆ ماوەی (٣) هەفتە لەناو كحولدا بخوسێت، پاش پاڵاوتنـی ڕۆژانە یەك كەوچكـی چێشـــــتی تێكـەڵ بـە شـەكری لـێ بخورێتەوە.

تێبینی و پارێز !

- لاسكو گەڵای نزیكی گوڵەكەی دەبێ پێش ئەوەی بكرێتەوە لێیكەیەوەو لەبەر هەتاو وشكی بكەیتەوە .
- كەنگر زۆر تاڵە دەتوانیت لەگەڵ شەكردا بیخۆیت .
ئەو گیایە بەتایبەتی بۆ ئەوانەی تەمەنیان لە سەروی (٥٠)
-ساڵیەوەیە سودی زۆرە .
- گوڵو ڕەگەكانی دەبێ لە هاویندا كۆبكرێنەوە .

٧١- کـارگ, قـارچـك.............. fung muskroom

کـارگ جۆرە ڕوەکێکی کەڕوویـیـە. بـە پێـی ئامارەکـان (١٨٠) هـەزار جـۆری هەیە، لەسەر قەدی درەختانی بەساڵاچـوو بەتایبـەتی داری بـەڕوو جـۆرە کارگێـك هەیـە پێـی دەڵـێن (غـاریقون) کـە ماددەیەکی تێدایە بە ناوی (ئامادۆ) کە بەم شێوەیە دەسـت دەکـەوێت: بەشی ناوەڕاستی ئەو کارگە سەرەتا لە ئاودا دەخوسـێندرێ‌و ئینجـا بـە چـەکوچ وردی دەکـەی تـا تـەواو نـەرم دەبـێ‌و لـە دوای وشـکبونەوە (ئامادۆ)ت دەستدەکەوێت. کە ئەوەش بۆ بەرگری لـە خـوێن بـەربوون‌و بەتایبەتی خوێن بەربوونی لوت بەکاردێت، ئەوەش بە پەنجە هەندێك لە ئامادۆ دەخەیە ناو کونی لوت‌و بە زووترین کات خوێنەکەی دەوەستێت.

ئەو کەسانەی کە هەرگیز گۆشت ناخۆن دەتوانن بە خـواردنی کـارگ ئەو ڤیتامینە قەرەبوو بکەنەوە، کارگ کالسیۆم‌و صۆدیۆمی تێدایە. لـە کارگدا مادەی (سفتۆنین) دەردەهێندرێت کە کرم دەکوژێت .

کارگ ماددەی سەوزی کلـۆرۆفیلی نیـە، بەشـێوەی چـەتر لـە ڕەگـی دارەکـان‌و شـوێنە شـێدارەکان دەڕوێـت. گرنگتـرین کـارگی خـۆراکی دومـەڵانە .

جۆرە کارگێك هەیە زۆر کوشـندەیە سـاڵانە چـەندین کـەس بـەهۆی خواردنی ئەو جۆرانە گیان لە دەست دەدەن وەك :

١- کارگی تولـی .

٢ - کارگی ژەهراوی (بۆگەنیو).

٣ - کارگی بەهارە .

هەروەها چەند جۆری تریش هەن کە ژەهراوین بەڵام بەدەگمەن خـەڵك دەکوژن ئەوانیش:

١- کارگی مێش کوژ.

٢ - کارگی وێز.

٣ - کارگی کەشتی .

٤ - کارگی ڕەش

٥ - کارگی مـەنجەڵی .

بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

- کارگ بە شێوەی برژاویو بـە خوێـوە دەخورێـتو دەشـکرێتە نـاو شـــلەوە .

تێبـینـی و پارێـــز !

کارگ قەدەغـەیە لە پیـرو منداڵو ژنی دووگیانو نەخۆشییەکانی گورچیلەو زراو .

- پێویستە چاك بشۆردرێتەوەو بە ئاوی لیمۆ بكولێت .
- باشـتـر وایە كە كارگ بەبێ ئاو بكولێت لەسەر ئاگرێكی كز .
- بۆ ئەو كەسانەی كە توشی ژەهراوی بوون بە كارگ پێویستە (٢) كەوچك خوێ لە یەك لیتـر ئاودا یـان ڕۆن گەرچـەكی بـدرێتێو بڕشێندرێتەوە .
- خواردنی كـارگی ژەهـراوی دوای (١٢-١٦) كاتـژمێر نیـشانەی ژەهراوی بوونی لـێ دەردەكـەوێت كـە بریتیـە لـە: زگ ئێـشەو ڕشانەوەو هێڵنجو پژمینی زۆرو قوڵنجو دڵیان ژان دەكات .

٧٢- کاهو ....

خێزانی کاهو خاوەنی ڤیتامین (a,b,c)ن‌و خوێی کانزایی‌و کالیسیۆم‌و مەگنیسیۆمیان تێدایە. نەعنا تامی کاهو خۆش‌و هاوسەنگ دەکات .

ئەگەر کاهو لەگەڵ دۆشاوی گێزەر تێکەڵ بکرێ خاسیەتی دەرمانی باشتر دەبێ .

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- شکانی ئازارو سرت‌و سوێی بۆڕی میز .
- خوێن دەپاڵێوێ‌و ڕەنگ‌و ڕوخسار ڕونتر دەکات .
- بەرگری لە هەڵوەرینی مو دەکات .
- ئارەزوی خواردن زیاد دەکات .
- دەزگای هەرس چالاك دەکات .
- دەمارەکان هێور دەکاتەوە .
- دڵە ڕاوکێ ناهێڵێ‌و پەشێوی لادەبات (خواردنی کاهو شەوانە پێش نوستن) .
- ئازاری عادەی ژن دەشکێنێ .

- کۆخەی منداڵان .
- خەو دیتـن (احتلام)و شەهوەت هاوسەنگ دەکات .
- زەردوییو سەر ئێشەو هەڵامەت .

شێوەی ئامـــادەکردن و بەکارهـێنانی:

ئەگەر کەمێك کاهو پیش خواردن لەگەڵ کـەمێك سـرکەو دەرمـانی گونجاو بخۆیت ڕژێنـەکانی دەزگـای هـەرس وەجوڵـە دەخـاتو یارمـەتی هەرسکردنی خۆراك دەدات بەتایبەتی ئەگەر چاك بجورێتو بە ئـاوی زار تەڕ بکرێت. کاهو خـەو هێنە .

تێبـینـی و پارێـــز !

- کەسانی سیل دارو تەنگەنەفەسو ئەوانەی گەدەیان زوو با دەکات دەبێ کاهو کەم بخۆن .
- گەڵای کاهو بۆ ئەو کەسانەی توشـی هەڵامـساوی قۆڵـۆن بـوون زیانی هەیە .
- زۆر خـواردنی کـاهو دەبێتـە مایـەی ژەهـراوی بـونی دەزگـای هەناسەدانو تەنگەنەفەسیو سەرگێژە .

٧٣ - کـەلـەم ، کەلـەرم .... cabbage

کەلـەم خـاوەنی خـوێی پۆتاسـیۆم‌و ئاسن‌و گۆگردو کالیـــیۆم‌و ڤیتـامین (c و k)یە .

بەکاردەهـێنرێـت بۆ:

- سنگ ئێشە (خواردنی چێشتی کەلەم) .
- کرداری ڕیخۆڵە بەهێز دەکات .
- میکرۆب کوژە (ئاوی گەڵاکەی) .
- دەنگ خۆشی‌و دەنگ نوسان (بە ئاوی کەڵەم دەتوانرێت غەرغەرە بکرێت یان بخورێتەوە یـان یـەك زەردێنـەی مریـشکی خۆمـاڵی لەگەڵ چێشتی بێ خوێی کەڵەمـدا بخورێت) .
- لابردنی چەوری شیـری ژن .
- کرمی ڕیخۆڵەی منداڵ (ئاوی گەڵاو لاسك‌و تۆوەکەی) .
- سەر ئێشەو ئـازاری لاسـەر (گـەڵای پتـەوی دەرەوەی کەلـەم کـە زۆرکەس نایخوات) .
- باداری‌و دڵ ئێـشەو ئیفلیجـی (زەردکـردن‌و لـێ‌بەستنی گـەڵای پتەوی دەرەوەی کەلەم) .

- هەوکردنی سیپەلاك (گەڵای کەلەم بە خاوی) .
- گەرمی بە لەش دەبەخشێت .
- پەستانی خوێن پێهەڵا دەبات .
- خوێن پاك دەکاتەوە .
- ئازاری گوێچکەو گوێ گرانی (تێکەڵکردنی کـەمێك لـە ئـاوی کەلەم لەگەڵ ئاوی لیمۆی ترش بکرێتە گوێچکەوە) .
- سکچوون ((گەڵای کەلەم لەسەر لەش بە تایبەتی جگەر رۆژانـە (٢) جار دابنرێت)) .
- قەبزی (((٢-٤) جار لە ئاوی کەلەم بخورێتەوە)) .
- هێورکردنەوەی دەمارەکان ((خواردنەوەی رۆژانە (٢) پـەرداخ لـە ئاوی کەلەم)) .
- ئاوســانی ئالوەکــان (لــوزتین) (گــەڵای کەلــەم بــە شــێوەی پرپاسکەیەك ببەستێ بە ملەوە) .
- ئارایشتو جوانکردنی پێست (دانانی پرپاسکەی کەلـەم لەسـەر دەمو چاو) .
- زیپکە (شوشتنی دەمو چاو بە ئاوگی کەلەم، یان دانانی گەڵاکەی لەسەر دەمو چاو) .
- دومەڵو لو ((دانانی گەڵای کەلەم لەسـەر شـوێنەکە رۆژی (٣) جــار)) .
- تەنگەنەفەسیو نەخۆشییەکانی جگەر .

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

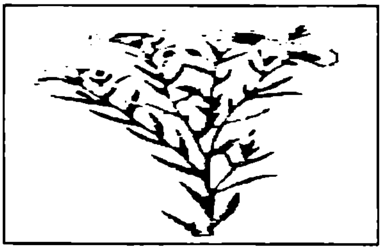
کەلەم بە خاوی و بە دۆڵمە دەخورێت. بەکارهێنانی کەلەم بۆ تەنگەنەفەسی بەم شێوەیە: (٣-٤) پرپاسکە لە گەڵاکەی لەسەر سنگ و قورگ دادەنرێت بۆ ماوەی (٤) کاتژمێر ئەمەش لە شەودا باشە. یان (٦٠) غرام لە کەلەم بکرێتە (٢٠٠) غرام ئاوەوە بۆ ماوەی یەك کاتژمێر پاشان (٧٠) غرام هەنگوینی تێبکرێت و بخورێتەوە .

بۆ نەخۆشی جگەریش بەم شێوەیە: گەڵای کەلەم یارمەتی ئاسانکردنی سوڕی خوێن دەدات لە ئەندامێکەوە بۆ ئەندامێکی تر. ئەوەش یارمەتی لابردنی ئازار دەدات بەتایبەتی ئازاری جگەرو زراو ئەویش بە دانانی پرپاسکەی کەلەم لەسەر ئەو شوێنە .

تێبینی و پارێز !

- خواردنی کەلەم بۆ ئەوانەی نەخۆشی جگەریان هەیە باش نیە چونکە درەنگ هەرس دەبێت .
- خواردنی کەلەم لە شەودا دەبێتە هۆی دیتنی خەونی ناخۆش .

٧٤- كـەتـان .... FLAXSEED



لە كۆندا هەتا ئەمڕۆش لـە كـەتان قوماش دروست دەكرێت، گیایـەكی یەك ساڵەیەو لاسكەكانی ڕاكشاون‌و ڕەنگیان سەوزە، لـە تۆوەكـەی ڕۆن دروست دەكرێت. سروشتی كـەتان ساردو فێنكەو دەبێتە هۆی كەمكردنەوەی ئارەقە، تۆوی كەتان پـڕە لـە فۆسفات‌و فۆسفات كلۆرایدو پۆتاسیۆم‌و كالیسیۆم. كـەتانی بیابـانی هەموو گیایەكەی دەرمانە .

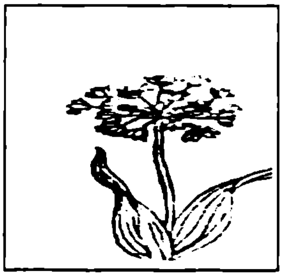
بەكاردەهێندرێت بۆ:

- هەوكردنی ڕیخۆڵە باریكەو میزڵدان (ڕۆنەكەی) .
- گورچیلەو سوتانەوەو میز نەهاتن (ڕۆنەكەی) .
- گەینی دومەڵ (كوتانی تۆوی كەتان) .
- بریـن (دۆشاوی ڕەگەكەی) .
- ڕەوانـی (بۆدانی تۆوەكەی) .

شـێوەی ئامــادەکردن و بەکارهـێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە: (٣) کەوچکی چێشت تۆوی کـەتان لـە یەك لیتـر ئاوی کوڵاودا بۆ ماوەی یەك شەو دێـم بکـە، ئینجـا هـەموو ڕۆژێ (٣-٤) فنجان بخۆرەوە. یان کوڵاندنی (٢٨) غرام لە گەڵاکەی لـە نیو لیتر ئاودا (٢) جار لـە ڕۆژێکـداو هـەر جـارەی (٢-٣) کەوچـکی کاستەری لـێ دەخورێتەوە .

٧٥- کـەوەر ....



کـــەوەر ڤیتـامین (a,b,c)و پۆتاسـیۆم‌و فۆسفۆری تێدایە .

بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

- قەبزی‌و مایەسیری‌و ئازاری جومگەکان .
- بڕبڕەی پشت بەهێز دەکات .
- نەخۆشییەکانی سەرماو پێچی ڕیخۆڵەکان .
- بەردی گورچیلە هەڵدەقەنێ .
- دەنگ نوسان‌و کۆخەڕەشەو ئازاری قۆڵنج .
- ڕەقبوونی خوێن بەرەکان .
- خوێنی عادە زیاد دەکات (ئاوی کەوەری خاو) .
- باداری (لـێ بەستنی ئاوی هەویری کەوەری خاو لە شیردا) .
- وەستانی خوێن بەربوونی دەماغ (چەند دڵۆپەیەك لە ئاوی کـەوەر لەگەڵ سرکە تێکەڵ بکرێ‌و بچکێندرێتە لوت) .

شـێوەی ئامـادەکردن‌و بەکارهـێنانی:

کەوەر بە خاوی‌و بە شۆرباو دەخورێت .

پـیتـی (گ)

٧٦- گـێلاخـە، تـەڕە، کـراپ البـقـل ....

گیایەکی بەهاری یەو جۆرە کێویەکەی گەڵاکانی باریکترن .

بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

- سنگ نەرم دەکاتەوەو بەڵغەم دەردەهاوێ .
- ڕێڕەوی میز خۆش دەکات .
- هەڵامەتو دەنگ نوسان (خواردنەوەی ئاوی گێلاخە) .
- ئازاری گەستنی مێروو پێوەدانی مێشەنگوین دەشکێنێ (دانـانو لـێ بەستنی گێلاخەی وردکراو) .
- پاشەڕۆك هێنە (گەڵای گێلاخە) .
- عـادەی ژن پێش دەخات .
- شەهوەت زیاد دەکات .
- خوێن بەر بوون ڕادەگرێ .

شـێوەی ئامـــادەکردن و بەکارهـێنانی:

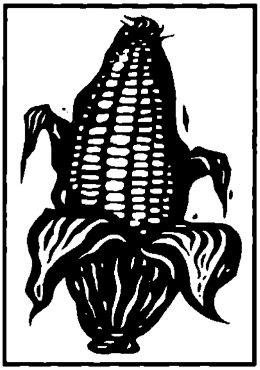
ئەگەر گێلاخە لەگەڵ سرکەو خوێدا بکولێنی بـۆ ئـەو ژنانـەی کـە توشی ڕژێنی منداڵ بوون بوون لەناو ئاوەکەیدا دانیشن باشە .

خواردنی (٢) میسقالّ تـــۆوی گێلاخـــە لەگـــەلّ (٢) میـــسقالّ مـــۆرد دەرمـانی خوێن بەربوونە .

تێبـــینـــی و پارێـــــز !

زیادەڕەوی لە خواردنی گێلاخـــەدا دەبێتـــە مایـــەی تاریـــك بـــوونی چاوو خراپ بوونی پووكو دیتنی خەوی ناخۆش .

٧٧- گەنمەشـامی، گوڵـەدان، گـەنمی مەککـە، جـۆی ڕۆمـی، ذرّات، گـوڵە پێغەمبەرە، شـەندەری ....



گەنمەشامی بەرەکەی وشكو سێ سوچـە. لـە کۆتایی پـایزدا لـێدەکرێتەوە. ڤیتـامین (b)ی تێدایە. لە بەرەکەیدا ماددەی (ژلاتین) هەیە کە لە دەرمانسازیدا پێستی کەپسولی لـێ دروسـت دەکرێت(گولاج). گەنمەشـامی خـاوەنی پـڕۆتینو ماددەی نیشاستەییو چەوریو سیتۆکرێمە.

بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

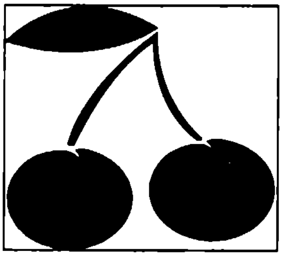
- قەبزیو لابردنی گرفتەکانی بۆری میزو میزڵدانو گورچیلە.
- هەو کردنی ڕوپۆشەکانی زراوو لێـوو کـۆمو لێـواری منداڵـدان (ئاوی ڕیشاڵەکانی گەنمەشامی) .
- مو هەڵوەرینو میز گیـران .
- بەرگری لە پەڕینی نینۆك دەکات .
- بۆ بە ساڵاچووەکان .
- توشـبوون بە کەمی (ئەلبۆمین) .

شـێوەی ئامـــادەکردن و بەکارهـێنانی:

(۳۰-٤۰) لە ڕیشاڵەکانی گەنمەشامی بۆ ماوەی (۲۰-۳۰) خولەك لە یەك لیتر ئـاوی کـوڵاودا (۳-٤) فنجـان لـە ڕۆژێکـدا بخـۆرەوە یـان دەتوانیت ڕیشاڵەکانی لە ئاوی نیوە گەرمــدا بـۆ مــاوەی (٦) کاتـژمێر بخوسێنرێ و بەکاری بهێنی .

نانی گەنمەشامی باشترین نانە بۆ کەسی سـیلدار .

٧٨- گـێـلاس ....



گێلاس بە ڕەنگـی ئەسمـەریو سـوورو زەردو ڕەشو شیـــرینو مێخـۆش هەیــە. ڤیتـــامین (a,b,c,d)ی تێدایە. ئالۆبـالۆش جـۆرێکی تری گێلاسە .

بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

- بەردی گورچیلەو میزڵدان (کاکڵی گێلاس لەگەڵ ڕەزیانە) .
- سنگ نەرم دەکات (مـاددە سابونیەکەی) .
- ترشی خوێن دێنێتە خوارێ .
- دڵ تێکهەڵاتنو پژمین ناهێڵـێ .
- هەوکردن ناهێڵـێو هەرسی خواردن ئاسان دەکات .
- ڕەوانی خوێناوی .
- قەڵەوی دادەبەزێنێ .
- شەکرە .
- دڵ خۆش دەکاتو ڕوخسار دەکاتەوە (مـاددە سـابونیەکەی) .

- كۆخە (ئەگـەر مـاددە سـابونیەكەی بگیرێـت‌و بـە ئـاوی سـارد بخورێتەوە) .
- میز زیاد دەكات (دێمـكردنی گێلاس) .

شـێوەی ئامـادەكردن‌و بەكارهـێنانی:

گێلاس پێش خواردن پیاو تێر دەكات. شەربەتی گەلاكەی لەگەڵ شـیر تێكەڵ دەكرێت .

تێبـینـی و پارێـز !

گێلاس هەرگیز لە تێری‌دا نەخۆیت چونكە بەری گەدە دەگرێت .

٧٩- گـوێـز ....

گـــوێز دارێکـــی زۆر جوانــــە. بەرزیەکەی (١٠-٢٠) مـەتر دەبێـتو زیـاتر لـە (٢٠٠) سـاڵ دەمێنێتــەوە. میوەکەی کـە گـوێزە بـە ڕوپۆشـێکی سەوز داپۆشراوە. گوێز ڤیتـامین (f)ی تێدایە کە زۆر بەنرخەو کەمتر لە میوەی تردا دەبینرێت .

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- وشکە کۆخە (خواردنی ئاوی گەڵا گوێز لە سەرەتای بەهاردا) .
- فڕێدانی ماددە زیادەکانو بەرگری لە تەڕەشۆی بێڕەنگی دامێنی ژنو خرو (حساسی) دەکات، (کاکڵـە گوێز) .
- بـەهێزکردنی دەزگـای هـەرسو کردنـەوەی ئـارەزوی خـواردن (شەربەتی تۆزی گەڵا گوێز) .
- سوڕی خوێنو جگەر چالاك تر دەکاتو زەین و بیـرکردنەوە زیـاد دەکات .
- قەندی ناو خوێن دێنێتە خوارێو گەدە بەهێز دەکات .
- دژە هەوکردنو تەنگەنەفەسی یە (خواردنەوەی ئاوی گەڵا گوێز) .

- پێست نەرم دەكات (حەمامكردن بە ئاوی گەڵاكەی) .
- كرم دەكوژێت (توێكڵی میوەی گوێز) .
- هەڵوەرینی موی سەرو نەخۆشیەكانی پێستو كەچەڵی .
- سپی كردنەوەی ددانو قەڵەویو زیادكردنی شەهوەت .
- ئاڵكردنی لێوی ژن (توێكڵە تەنكەكەی).
- بیـرۆ (ئاوی توێكڵی سەوزی گوێز).

شـێوەی ئامـــادەكردن و بەكارهـێنانی:

(٢٠) گەڵا گوێز بۆ ماوەی (١٠) خولەك لەیەك لیتر ئاودا بكوڵێنە. (٢-٣) فنجان لە ڕۆژێكدا بخۆرەوە. بۆ دەرەوەی لەش، (٥٠) غرام گەڵای گوێز بۆ ماوەی (٢٠) خولەك لەیەك لیتر ئاودا بكوڵێنە بۆ هـەڵوەرینی موی سەر باشە . بۆ سپی كردنەوەی ددان هاڕاوەی توێكڵی سەوزی گوێز لەگەڵ خوێی چێشت تێكەڵ دەكرێت. كـاكڵی گـویز لەگـەڵ هەنجیـــردا بخورێت گەدە بەهێز دەكات .

ئەگەر سەلامەتی خۆتومالو منداڵت گەرەكە نانو پەنیـــرو گـوێزو سەوزە بەیەكەوە بخـۆ.

ئەگەر كاكڵی گوێز بە (ابرسیاه)ی كرمانی نـەرم بكەیـەوەو لەگـەڵ هەنگوین تێكەڵی بكەیتو لە حەمامدا لە سەرو پشتی كەسـی بـادارو پەككەوتەی هەڵسوییو لێیگەڕێی تـا لـە حەمامـدا ئارەقـە دەكـات، سودی زۆرە .

ئەگەر کاکڵی گـوێزی کـۆن بـسوتێنیت‌و لەسـەر برینـی کەچـەڵیی دابنێی چاکی دەکاتەوە. مرەبای گوێزو هەنگوین بۆ قەڵـەوی‌و شـەهوەت باشە. لە هەوای سارددا لەشی خۆت بە کاکڵـە گـوێز چـەورکە سـەرما کاری تێ‌ناکات. ئەگەر دەستەکانت هەمیشە ئارەقە دەکەن بە گەڵا یـان توێکڵی سەوزی گوێز بیان شۆرو هەندێك لە تۆزەکەی پێوەرکە یان هـەر بە ئاوی گەڵا گوێز بیانڕشێنە .

تێبـینـی و پارێـز !

- هەرگیز ڕۆنی گوێز لە قاپی مسی سپیدا قاڵ نەکەیتەوە .
- هەتا دەتوانیـت لـەژێر سـێبەری دارگـوێز دامەنیـشەو مەخـەوە چـونکە دارگـوێز بـە پێـچەوانەی درەختـەکانی تـر ئۆکـسجین هەڵدەمژێت‌و دووەم ئۆکسیدی کـاربۆن دەداتـەوە ئـەوەش دەبێتـە هۆی پیس بوونی هەواو دڵ توند بوون‌و تەنگەنەفەسی .

٨٠- گـەزگـەسـكـە .... nettle

گەزگەسكە گیایەكی یەك ساڵی یە. لـە لابەلاكانی سەرانگوێلكانو دەم جۆگـەكان دەڕوێـــت، لاســـكەكانی زۆر كوڵكـــدارن، (٢٠-٥) ســـم بـــەرز دەبێـــت، گـــەڵاكانی سەوزن، شێوە دڵـین، مــشاریو گوڵـدارن .

بۆنێكی زۆر تیـژی هەیە، لاسكەكانی كلۆرو بۆشن .

بە هەر جێگایەكی لـەش بكـەوێ دەیـــخورێنێ بۆیـە دەڵـێن پێـوە دەدات، ئـــەو گیایـــە بـــە شـــلكی لەچێـــشتی دۆكولێـــو دەكرێـــت، تایبەتـمەندی ئەو گیایە لە ئاوە گەزێنەرەكـەی دایـە كـە پێـی دەڵـێن (أسید فورمیك) كە دەرمانە بۆ نەخۆشـی، گەزگەسـكە گـوڵو گـەڵاو تۆوەكەی دەرمـانە .

بەكاردەهـێندرێـت بۆ:

- تەڕی داوێنی ژنو خوێن بەربونی عادە .
- باداری (تێدانی مەرهەمی ڕەگەكانی یان لێـدانی گـەڵاكانی لـە لەش).

- بەڵغەم دەردەهاویو خـڵتو خاڵی سنگ هەڵدەقـەنێ (خـواردنی گەزگەسكەی كوڵاو).
- قەبزی هێنە .
- بێهێزی لادەباو خوێن دەپاڵێوێ .
- ئازاری قۆڵنج .
- خوێن بەربوون (ئاوگی لاسكو گەڵاكانی) .
- لــوت پـژان (تێئــاخنینی لۆكەیــەكی تــەڕكراو بــە ئــاوی گــەز كەسكە).
- شیــر زیاد دەكات .
- میـز هێنــە .
- ڕژێنی چاو (ئاوی گەزگەسكە).
- هەوكردن (لێبەستنی گەزگەسكە) .
- فرێـدانی پاشــەڕۆك لــە بـۆڕی میــزدا (كوڵانــدنی گەزگەســكەو خواردنی) .

شێوەی ئامـــادەكردن و بەكارهـێنانی:

(٣٠) غرام لەسەری لقە گوڵدارەكانی بۆ مــاوەی (١٠) خولــەك لــە یــەك لیتـــر ئــاودا دێم بكــە،(٢-٣) فنجــان لــە ڕۆژێكـدا بخــۆرەوە . ئامادەكردنی شەربەتەكەشی بەم شێوەیەیە:

(٤٠) غرام لە گیای كامڵ بۆ ماوەی (٢٠) خولـەك لـە یـەك لـیتر ئاودا بكوڵێنە، ڕۆژی (٣) جار جاری نیو ئیستیكانی لـێ بـخۆرەوە .

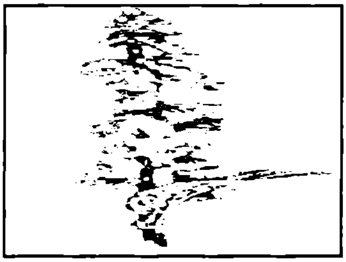
بۆ نەخۆشیەكانی ژنان پێویستە (١٠-٢٠) غـرام لـە ڕۆژێكـدا لـە گەڵای وشكی گەزگەسـكی سـپی دێمـكراو بخورێتـەوە، هـەروەها ئـەو دێمكراوەش بۆ كچانی تازە باڵغ كە لە خوێن دیتنی بە ئازاری عـادەدان باشە، بۆ ڕەوانی سـەخت، یـەك كەوچـكی چێـشت لـە گـەڵای وشـكی گەزگەسكی سپی لە یەك فنجان ئاوی كوڵاودا بۆ ماوەی (١٠) خولـەك دێم بكەو هەموو ڕۆژێ (٢-٣) فنجان لە نێوان خواردنەكاندا یان پـێش خواردنی نیوەڕۆو ئێوارە بخۆرەوە .

بۆ ئازاری قوڵنج (٣٠-٤٠) غرام ڕەگی گەزگەسـكە لـە یـەك لـیتر ئاودا بۆ ماوەی (١٠) خولەك بكوڵێنەو لە ماوەی (٤٨) كاتژمێردا لـە نێوان خواردنەكاندا بیخۆرەوە .

تێبـینـی و پارێــز !

- پێویستە ژنانی شیــردەر گەزگەسـكی كـوڵاو زۆر بخـۆن چـونكە شیــر زیاد دەكات .

٨١- گوڵــە پەنجــە ....



گوڵــە پەنجــە گیایەكــە لــە ناوچــە كوێستانیەكان‌و بــە درێــژایی جادەكــان‌و بیـــشەڵێنەكان دەڕوێـــت، لاســـكەكەی ڕاست‌و درێژە، گەڵاكانی پان‌و مەخمــەری‌و دەمار دەمــارن . گوڵكــانی ئەرخــەوانی‌و پەڵەی ڕەشیان لە ناوەوە هەیە. ئەو گوڵە بە شێوەی پەنجەی دەستە بۆیــە پێی دەڵێن گوڵە پەنجە، گەڵای ئەو گیایە خاوەنی مــاددەی (دیــژیتالین)ە كە ماددەیەكی ژەهری‌یەو لە لەشدا كۆدەبێتەوەو لەناوی دەبات .

بەكاردەهــێندرێــت بۆ:

- میزكردن .
- نەخۆشـــی دڵ .

شــێوەی ئامـــادەكردن‌و بەكارهــێنانی:

ئەو گیایە بەشێوەی خوساندن ئامادە دەكرێت .

تێبــینــی و پارێـــز !

- گوڵە پەنجە دەبێ تەواو لەژێر چاودێری پزیشك دابێ دەنا ترسناكە.

٨٢- گــوڵــە ســەعــاتــی ....

گوڵە سەعاتی بەزۆری لـە شـوێنە گەرمـــەكانی ئـــەمریكای خـــوارووودا هەیە، گوڵی گەورەو جوانی هەیە كـە لــــە نێوەڕاســـــتەكەیدا كـــاكۆڵی ئەرخەوانی وەك تاج هەیـە، گیایـەكی یـەك ســاڵەیەو (٣-٩) مـــەتر بـــەرز دەبێتەوە، لاسكەكانی پتـەوو پـڕ لــە دەمــاری ســەوزن‌و گـنج گـنجن، بەرەكەی نارنجیەو خواردنی بەتامــە، فێنــك كەرەوەیــەو ڤیتــامین (C)ی تێدایە، بە قەدەر سـێوێك دەبێـت، زیـاتر لاسـكەكەی دەرمـانــە، گوڵـە سەعاتی دەرمانیی لەگەڵ گوڵە سەعاتی دەست چێنی باخچە جیــاوازی هەیە، دەست چێنەكان خاسیەتی دەرمانیان نیە .

بەكاردەهـێنرێـت بۆ:

- بێخـــەوی .
- لابەری هۆرمۆنی دەوری بلوغیی‌و بێئومێدی لە ژندا .

شـێوەی ئامـــادەکردن و بەکارهـێنانی:

(١) غرام لە گیای وشککراوە بۆ ماوەی (١٠) خولەك لە یـەك لـیتر ئاودا دێـم بکەو (٢) فنجان لە ڕۆژێکدا یان یەك فنجان لە شـەودا بـۆ بێخەوی بخۆرەوە، بە شێوەی دڵۆپاندنیش (١٠-٢٠) دڵۆپە لە ڕۆژێکـدا بەکار دێت.

٨٣- گوڵە سەد تومەنی ....

گوڵە سەد تومەنی گیایەكی كێوی جوانە، گوڵەكانی ئەسمەریو بۆن خۆشن، گوڵە سەد تومەنی لە دەرمان سازیدا مەرھەمو كرێمو حەبی كۆمی (شاف) لێ دروست دەكرێت .

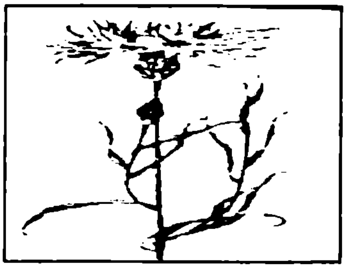
بەكاردەهێندرێت بۆ:

- لابردنی ئازاری منداڵدانی ژن .
- نەخۆشی هیستریاو پەشۆكان .
- فێ .
- كۆخەو ئازاری ماسولكەكان .

شێوەی ئامادەكردنو بەكارهێنانی:

بۆ كۆخە (٥٠) غرام لە گوڵەكەی بۆ ماوەی (١٠) خولەك لە یەك لیتر ئاوی كوڵاودا لە (٢٤) كاتژمێردا دەخورێتەوە، ئامادەكردنی شەربەتە ئازار بڕەكەشی بەم شێوەیەیە: (٧٥) غرام لە گوڵەكەی بۆ ماوەی (٦) كاتژمێر لە یەك لیتر ئاودا دەكوڵێت، دوای پاڵاوتن (١,٥) كیلۆ شەكری لێ زیاد بكەو بیكوڵێنە تا دەبێتە شەربەتو (٢-٣) كەوچكی چێشتی لێ بخۆرەوە، یان (٢٠) غرام لە ڕەگەكەی بۆ ماوەی (٣٠) خولەك لە یەك لیتر ئاودا بكوڵێنە .

٨٤- گوڵە گەنم، قنطوریون، عەنبەر ..... centaurea cyanus



گوڵە گەنم گیایەکی (٢) ساڵیە، لاسکەکانی ڕاکشاون‌و درێژیەکەیان (٣٠-٨٠) سم دەبێ‌و خەتخەت‌و کوڵکدارن. ڕەنگیان سەوزی مەیلەو خۆڵەمێشیە. گوڵەکانی ڕەنگ ئاسمانین. میوەکەی وەك بەرەکەی وشکەو ڕەگەکانی پێچاو پێچ‌و خوارن. تامی تاڵە، باڵای لە گەنم بەرزترە، وەکو گەنم دانی قەڵەوی تێدا نیە، دانێکی زۆر وردی لاوازی هەیە، گوڵەگەنم (تانین)ی تێدایە .

بەکاردەهێنرێت بۆ:

- چاو ئێشە (دڵۆپەی ئاوەکەی) .
- ئازار بڕی ڕژێنەکانی هەوکردنی چاوە .
- خوران‌و سور هەڵگەڕانی چاو .
- باداری‌و جگەر .
- کۆخەو بەد هەرسی .
- هەڵامەت‌و برینەکانی زارو لێو .
- سستی گورچیلە .

شێوەی ئامادەكردن و بەكارهێنانی:

(١) كەوچكی چێشت گوڵی ئەو گیایە بۆ ماوەی (٥) خولەك لە (١) فنجان ئاوی كوڵاودا دێم دەكرێ‌و دوای ساردبوونەوە پێڵوی چاوی پێ دەشۆردرێت، ئەگەر لەگەڵ گوڵاو تێكەڵی بكەیت لە ماوەی چەند خولەكێكدا ماندوێتی چاو لادەبات، یان (٢٠) غرام لەو گوڵە لە (١) لیتر ئاوی كوڵاودا بۆ ماوەی (٢) خولەك دێم دەكرێ‌و لەپێش هەموو خواردنێكدا (١) ئیستیكانی لێ دەخورێتەوە، بۆ كۆخەو سنگ‌و ناتەواوی جگەر مشتێكی بچكۆلە لە گوڵەگەنم لەناو (١) لیتر ئاودا دێم دەكەیت‌و ڕۆژی (٣) جار پێش نان پیاڵەیەك دەخۆیتەوە، بەڵام بۆ چاو، مشتێك لەو گوڵە لە (١) لیتر ئاودا بۆ ماوەی (٥) خولەك دەكوڵێنیت، تا نیو كاتژمێر لێی ڕاوەستە، ئینجا ئاوە ڕونەكەی بكەرە شوشەیەكەوەو هەموو ڕۆژێ بە دڵۆپە بیكەرە چاوت.

تێبینی و پارێز!

- گوڵی ئەو گیایە دەبێ لە هاویندا كۆبكرێتەوە.

لە كاتێكدا كە تازە گوڵە ڕەنگ ئاویەكەی دەپشكوێت لە سێبەردا وشك دەكرێت.

٨٥- گـەنـم .... wheat

گەنم گیایەكی كێڵگـەیی‌و وەرزیـەو هـەزاران ساڵ لەمـەوبەر چێندراوەو زۆر جۆری هەیە، گـەنم خۆراكێكی كامڵ‌و تـەواوە بەمـەرجێ بـێ بـژارو گرگوێ بێت، گەنمی ڕەش (جۆ) لە گەنم ڕیـشاڵی زۆرترەو هەرسی گرانە، پێكهاتـەی كـانزایی وەك كالیسیۆرم‌و پۆتاسیۆم‌و فۆسفۆری تێدایە.

دەنكی گەنم لە نیشاستە پێكهاتووەو ڤیتامین (B)ی تێدایـە، ئـاوی جـۆ خـاوەنی (٢,٥ – ٤,٥) لـە سـەد كحـول‌و هۆرمـۆنی ژنـە، ئـەو هۆرمۆنە بە زیادكردنی ماددەیەكی تـاڵ كـە لـە ئـاوی گـوڵی (رازك) دەگیـرێت شەهوەتی ژن زیاد دەكات‌و شـەهوەتی پیـاو كـەم دەكاتـەوەو سیفەتی ژنانەی دەداتێ، ئاردی گەنم بە توێكڵەوە ڤیتامین (d)ی تێدایە.

بەكاردەهـێندرێـت بۆ:

- وزە بە لەش دەبەخشێت .
- هەوكردن‌و كەمـخوێنی‌و ئێسكەنەرمەو سیل .
- خـروی پێـست (لـێ بەستنی توێكڵی كوڵاوی گەنم) .
- ڕەونەقی دەم‌و چاو (تێ هەڵسوونی توێكڵی كوڵاوی گەنم) .
- دومەڵ‌و كوتران‌و ڕاگیـران (لێنانی نیوەنـمەكی هەویرەكەی) .

- سووتانەوەی ناو دەم (لە دەم وەردانی ئاوی جۆ) .
- وەجاخ کوێری (خواردنی نانی بۆر یان نانی جۆ چــونکە ڤیتــامین (E) تێدایەو مەنی پیاو زیاد دەکات) .
- سپی بوونی موو چەوری زیاد (نانی جۆ) .
- هۆرمۆنی ژن زیاد دەکات (ئاوی جۆ) .
- باداریو ئازاری جومگـەکان (توێکڵەکـەی کـە پێـی دەگوترێـت کەپەك) .
- قەبزیو برینی گەدە .

شـێوەی ئامــادەکردنو بەکارهـێنانی:

خواردنی (٢٠-٣٠) کەوچك لە فەریکە گەنم لە ڕۆژێکدا لـەش لـە بەرانبەر هەوکردنە سەختەکان دەپارێزێ. کەوچکێك لە کەپـەکی گـەنم لە پەرداخێك ئاودا بخورێتەوە قەبزیو ئازاری برینی گەدە هێور دەکاتەوە.

کۆرپەلەی گەنم یان ئەو بەشە کە دەکەوێتە خوارەوەی دەنکە گەنمو بە چاو نابینرێت ئەگەر بکرێتــە ئـاودوە تــا دەخوسـێت بــۆ کەمـــخوێنیو بێهێزیو ئێسکە نەرمەو سیل بەسودە .

تێبـینــی و پارێـــز !

- باشترین جۆری گەنم ئەوەیە کە تــازەو ڕەقو گــەورەو ســاغ بێــتو ڕەنگی سپیو سور بێت .
- خواردنی گەنــمی ڕەش باش نیە .

٨٦- گـێــزەر ....

گێزەر سەوزەیە، هەزاران ساڵ لەمەوبـەر هەتا ئێستاش هەر كـراوە، ئـەو گیایـە بـە باشترین دۆستی جگەرو دەرمــانی زەردویــی دادەنرێت، گێزەر ڤیتامین (B٦, C, D, E, B٢, B١) ی تێدایە .

گێزەر مەر هەمەكەی لـەبازاڕدا ھەیـە كـە ڤیتـامین (A+D) یـان (ڤاندول VANDOL)ی پێ دەڵێن .

گێزەر لە ڤیتامیندا وەكو پرتەقاڵ وایە بۆیە بـە پرتــەقاڵی هــەژاران دەخوێندرێتەوە .

بەكاردەهـێندرێـت بۆ:

- زەردویی‌و باداری .
- ڕیخۆڵەباریكە ڕێك دەخات .
- ڕەوانی مـندالّی شیــرەخۆرە (چێشتی بەگێزەر یان ئاوی گێزەر).
- ترشی یوریك دێنێتە خوارێ .
- خڕۆكەی سوری خوێن زیاد دەكات R.B.C .
- كەمــخوێنی (چونكە FE ی تێدایە) .
- مـاندوویی‌و تورەبوون .

- بەرگری لە سیل دەکات .
- هەوکردنی میزلّدان و گورچیلە .
- قەندی خوێن دادەبەزێنێ .
- نەخۆشی شەکرە (چونکە ئەنسولینێکی گیاییە).
- خروو و حەساسی پێست (لێنانی گێزەری وردکراو).
- بەهێزکردنی هێزی بینایی .
- کۆلیسترۆڵی خوێن دێنێتە خوارێ ((چونکە ڕێژەیەکی زۆر لە (کارۆتین)ی تێدایە)) .
- ئارەزوی خواردن دەکاتەوە .
- ئاوسانی قۆلۆن و بەلغەم .

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

دەتوانیت (٥٠٠) غرام گێزەر لە یەك لیتر خوێاوکدا بۆ ماوەی یەك کاتژمێرو نیو بکولێنیت، هەروەها دەتوانیت گێزەر بەخاوی و بە ڕەندەکراوی و بەکولاویش بەکاری بێنی .

٨٧- گوڵە مێخەك ، قەنەفڵ .... clover

گوڵە مێخەك مادەی (مینثوڵ)ی تێدایە کە زوو دەبێت بە هەڵمو گەرما لە دەوروبەرەکەی وەردەگرێ ئەوەش دەوروبەر سارد دەکاتەوەو دەمارە هەستیەکان سڕ دەکات .

لە دەرمانخانەکاندا دەرمانێك کە لە ڕۆنی مێخەك دروستکراوە پێی دەڵێن (دینتیکس dentex) دەست دەکەوێت، مێخەك گیایەکی بۆن خۆشەو هەر لە کۆنەوە کچوکاڵ بۆ ئەوەی بۆنی خۆشیان لێ بێت لەگەڵ قەنەفڵ هەڵیان گرتوەو بە شێوەی گوڵدانی پەڕۆ لەسەر سنگیان قایم کردوە هەروەك لە فۆلکلۆردا هاتوە (بەدەر زیلە قایمی کرد مێخەك لەسەرسنگی).

ئەو گیایە تا (٤٠) سم بەرز دەبێتەوە، گوڵەکانی سپیو ڕەشن. گەڵای گیاکەی وردو باریکەو گوڵی ڕەنگاو ڕەنگ دەگرێتو لاسکەکەی پڕە.

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- ددان ئێشان (دەخرێتە سەر ددانی کلۆر) .
- دژە میکرۆبێکی بەهێزە .
- ڕشانەوە (دێمکردنی ئاوەکەی) .
- ئازاری قۆڵنج .

- بای زگ ناهێڵێ (چەند دڵۆپێك لە ڕۆنی مێخەك بە چەند کلۆ شەکرێك بخورێتەوە) .
- ناتەواوی جنسی .

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

بۆ ئازاری قۆڵنج بەم شێوەیەیە: تێکەڵکردنی مێخەك و زەنجەفیل و بیبەری فەرەنگی شیرین و دارچین لەگەڵ کەمێ ئاو کە لەبەر هەتاو گەرم کرابێ، بۆ لابردنی بای زگ و ڕیخۆڵە نزیکەی (٦) دانە مێخەك لە فنجانێك بکەو ئاوی کوڵاوی بەسەردا بکەو لە دوای (٥) خولەك لە کاتێکدا کە هێشتا ئاوەکەی گەرمە، بەکاری بێنە.

مەرەکەبی مێخەك لە ددانسازیدا بەکاردەهێندرێت و بۆ لابردنی ئازاری کاتی ددان زۆر کاریگەرە، بۆ ئەوانەی زەوقی پیاوەتیان کەمە با (١٥٠) غرام مێخەك + (١٥٠) غرام زەنجەفیل + (١) کیلۆ هەنگوین (٣) جار لە ڕۆژێکدا جاری (٢) کەوچك بەکار بێنن .

٨٨- گـوڵـە حـاجیلـە، بـابـونـە .... chamomile

گوڵــە حاجیلــە بــۆنێکی ناخۆشــی هەیــە، گوڵەکــەی لەگــەڵ گوڵــە پێغەمبــەرەو گوڵــە فەقێ پێــك دەچــێت، یــان شــێوەی لــە گوڵــە نێرگزێکی بچوك دەکاتو ڕۆنی زوو هــەڵمینی تێدایە .

گوڵە حاجیلە بە هۆی ئــەو شــیرینیەی کــە هەیــەتی ســەرمایەیەکی باشــە بــۆ مێــشەنگوین بــۆ دروســتکردنی هەنگوین، زیاتر گوڵو گەڵاکانی دەرمانە .

حاجیلە بە زمــانی فەڕەنــسایی (کاموميــل)ی پــێ دەگوترێــت کــە لەوانەیە لە زمانی یۆنانی کــە مانــای ســێو دەبەخــشێت وەرگــیرا بێــت ئەوەش لەبەرئەوەیە کە گوڵەکانی حاجیلە بۆنی سێویان لــێ دێت .

ئەو گوڵە دوو جۆری هەیە کــە هــەردوو جۆرەکــەی تایبەتمەنــدی دژە میکرۆبیان هەیەو ڕۆنێك دەردەدەن کــە زۆر بــۆن خۆشــە، بەشــی هــەرە گرنگەکەی ئەو گوڵە لە ناوەڕاستەکەیدایە کە ڕەنگی زەردە .

بەکاردەهــێنرێــت بۆ:

- برینی تەشەنەکردوو (پیوەرکردنی تۆزەکەی) .

- هەلامەت (هەلمژینی بۆنەکەی) .
- ژانە زگ (شەربەتی تۆزی گوڵەکەی) .
- بێنوێژی بە ئازاری ژن (شەربەتی تۆزی گوڵەکەی) .
- بەهێزکردنی گەدەو هەوکردنی (گوڵەکەی وەك چای دێم بکرێو بخورێتەوە) .
- شیری ژن زیاد دەکات .
- ئارەقە هێنە .
- فرمێسکی چاو (خواردنی گوڵە حاجیلەی کوڵاو لەگەڵ سرکە) .
- زار کولی (جوینی گەڵاو لاسکەکەی) .
- شردنی چاو (گەڵاو لاسکەکەی) .
- هیستریاو کۆئەندامی دەمار (اعصاب) .
- ئازاری ددانو گوێو باداری (هەویری حاجیلە لەگەڵ گوڵە خاشخاشی کوتراو) .
- کوشتنی کرمەکان .
- تا دادەبەزێنێ .

شێوەی ئامادەکردنو بەکارهێنانی:

دێمکردنی (١٠- ٢٠) غرام گوڵی حاجیلە لە یەك لیتر ئاودا بۆ ئەو کەسانەی توشی بەد هەرسی بوون بەکەڵکەو بە تایبەتی بۆ ئەو ژنانەی توشی تێکچوونی عادەی مانگانە بوون .

دروستكردنی مەرهەمی حاجیلە بەم شێوەیەیە: (٢٥) غـرام گـوڵی وشكی حاجیلە لەگەڵ (١٢٥) غرام ڕۆن زەیتون تێكەڵ كـە بـۆ مـاوەی یـەك كاتـژمێرو نیـو تـا دوو كاتـژمێر لەسـەر ئـاگر بیكوڵێنـەو لـە شوشـەیەكی بكـەو بیپـاڵێوەو پاشـان بـە ئەنـدازەی (١٠ -٢٠) غـرام كافوری لـێ زیاد بكە، ئەو مەرهەمە كە دروسـت دەبێـت لەسـەر ئـەو شوێنەی داماڵە كە دێشێ، بەم شێوەیە دەستبەجێ ئازارەكەی دەشكێت.

٨٩- گەرچەك .... CASTOR OIL

تۆوی گەرچەك لە ٦٠٪ ڕۆنی تێدایە، گەڵا گەورەكانی وەك گەڵای هەنجیرن، گەڵاكەی یان ڕۆنی تۆوەكەی دەرمانە .

بەكاردەهێندرێت بۆ:

- ڕەوان بون (دوو دانە لە كاكڵەكەی لەگەڵ هەنگوین بخورێت) .
- بەڵغەم هەڵدەقەنێ .
- ئارەزوی خواردن ناهێڵێت .
- ئازاری جومگەكان (هەویری دانەكانی گەرچەك) .
- ئاوسانی ڕژێنی مەمك (لێ‌بەستنی لەگەڵ سركە) .
- بناگوێ خڕەو ملەخڕەو گوێچكە ئێشان (لێنانی هەویری دانەكانی گەرچەك) .
- مایەسیری (گەرچەك لەگەڵ ئاوی گێلاخە چ پێی داماڵێت یان بیخۆیت).
- تۆژی سەر ناهێڵێ‌و موو بەهێز دەكات (سەر داماڵین بە ڕۆنی گەرچەك) .
- سوربونەوەی چاو ((چكاندنی (١- ٢) دڵۆپە ڕۆن گەرچەك)) .

شێوەی ئامادەكردن و بەكارهێنانی:

بۆ ئەوانەی توشی بەد هەرسی بوون چەند كەوچكێكی كاستەر لە نیو لیتر ئاوی گەرم بكەن و هەندێ ئاوی لیمۆی ترشی تێبكەن و بیخۆنەوە، بۆ بەشی دەرەوە رۆنەكەی لە شوێنی ئازار یان خروو هەڵسو، رادەی خواردنەكەی (٦٠–٢٤٠) نۆكە .

تێبینی و پارێز !

لە كاتی ئازاری گەدەدا گەرچەك بەكار مەهێنە.
خواردنی دانەكانی گەرچەك زیاتر لە (٥-١٠) دانە هەندێ جار دەبێتە هۆی ژەهراوی بون و ترسناكە بە شێوەیەك كە (٣-٤) دانە بۆ منداڵ و (١٥) دانە بۆ گەوران بەسە بۆ مردنیان !!

٩٠ - گـوڵی زمانـەگـا .... COW SLIP

گوڵی زمانەگا لە جێگای نەرم‌و لە زەوی خۆڵەمێشی یـان خیـزەڵێن دەڕوێـت، یـەك سـاڵەیەو بەرزیەکـەی (٢٥-٥٠) سـم دەبێـت، ڕەنگـی لاسکەکانی سەوزەو خاوەنی کوڵکێکی چڕە، گەڵاکانی پتەون‌و هەرچەندە بێنە خوارێ گەورەتر دەبن، گوڵەکانی ڕەنگ ئاوین، لە هـەموو هاوینـدا ئەوگیایە گوڵدەدات، گوڵـەکانی بـە شـێوەی ئەسـتێرەی پێـنج پـەڕن، سروشتێکی گەرمی هەیە، گەڵای ئەو گوڵە بۆ دەرمان دەشێت .

بەکاردەهـێنرێـت بۆ:

- زەردوویی‌و هەوکردنی منداڵدان‌و بەردی میزڵدان .
- میز هێـن‌و ئارەق هێنە .
- تای سورێژەو خورێنکەو ئاوڵە دادەبەزێنێت .
- باداری‌و ئاوسانی گورچیلە ناهێڵێت .
- دڵەڕاوکەو غەم لادەباتۭ (ئاوی گوڵەکەی) .
- دومەڵ دەکاتەوە (هەویری گەڵا تازەکەی) .
- سوتانی بە ئاگرو ئاو گەستویی (هەویری گەڵاکەی) .
- هەڵامەت‌و نەخۆشی دەزگای هەناسەدان .

شـێوەی ئامـــادەکردن و بەکارهـێنانی:

(٢٠-٤٠) غرام گوڵی زمانەگا لە یەك لیتـر ئـاودا دێـم بکـەو بـۆ هەوکردنی منـداڵ دان بیخـۆرەوە یـان یـەك کەوچـکی چێـشت گـوڵی زمانەگا لە یەك پەرداخی گەورە ئاوی کولآو بۆ ماوەی (١٠) خولەك دێم بکەو هەمو ڕۆژێك (٣-٤) پەرداخ لـەناو ژەمـەکانی بـەیانی‌و نیـوەڕۆو ئێوارەدا بخۆرەوە، یان بۆ ئەو مەبەسـتانەی سـەرەوە، چـەند کەوچـکێکی چای گوڵی زمانەگا لە هەندێ ئاودا دێم بکەو بـەیانی‌و نیـوەڕۆو شـەو بیخۆرەوە .

تێبـینـی و پارێـــز !

- گـەڵای ئـەو گیایـە پێویـستە لـە (٢٤)ی پوشـپەڕ تـا (١٠)ی گەلاوێژ بچندرێت‌و وشك بکرێتەوە .
- خونچەی قەدەکانی بۆ دەرمان هەڵبژێرە .

٩١- گـوڵە بـەڕۆژە ....

گوڵەبـــەڕۆژە ڤیتـــامین (A,D)ی تێدایـــە ، ڕەگەكـــەی هۆڕمـــۆنی جنـــسی تێدایـــە ، ئەگـــەر هەویرەكـــەی لـــە زگ ببەســتی زگ وەجوڵـە دەخـات، زیاتر تۆوو گەڵاكەی دەرمانە .

بەكاردەهـێنـدرێـت بۆ:

- كردنەوەی مـێشكو دڵ .
- مشكو بۆقو زیندەوەر دەرەتێنێ (ڕشاندنی (٢٠) غرام لـە ئـاوی گەڵاو گوڵو ڕەگەكەی) .
- دڵ بەهێز دەكات (خواردنەوەی یەك میسقاڵ لە شەربەتەكەی) .
- ئازاری جومگەكان دەشكێنێ (هەویری گەڵاكەی) .
- مـنداڵ بون ئاسان دەكات (خواردنی ئاوی گەڵا كوتراوەكەی) .
- كرانەوەی بێنوێژی .
- مەلاریاو تا (گەڵاو گوڵەكەی) .

شـێوەی ئامــــادەكردن و بەكارهـێنانی:

(٥٦) غرام تۆوی گوڵەبەڕۆژە لە نیو لیتـر ئاودا بكـوڵێنیو (١٤٠) غرام عەرەقی (اروج)و (١٤٠) غرام شـەكری لەگـەڵ تێكـەڵ بكرێـت، ڕۆژی (١– ٢) كەوچكی لـێ بخورێتەوە بـۆ ئـەو مەبەسـتانەی سـەرەوە باشــــە .

٩٢- گوڵ مریەم، نەعـنا سورە، چاو مەیمون .... COGE

ئەو گیایە لە کورستاندا بەگیایەکی جوان ناو دەبرێت، بۆنێکی تیژی هەیە، لە کۆندا بۆ بێهێزی بەکاردەهات .

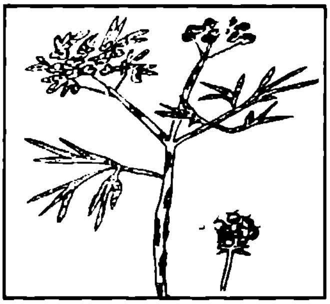
بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

- ئارەزوی خواردن دەکاتەوە .
- وزە بە لەش دەبەخشێتو میز هێنە .
- خەو هێنەو تا دادەبەزێنێت .
- سورێژە (دێمـکردنی گوڵەکەی) .
- باداریو نەمانی بەرگری لەش لە ئەنجامی بەساڵداچـونو ژنـانی لە حەیز کەوتوو .
- ڕەوانی و تەنگەنەفەسی .
- خوێن دیتنی سـەختی عـادەی ژنـان (خواردنـەوەی دێمـــکردنی گوڵەکەی) .
- ئـەو برینانـەی کـێمو زوخاویـان کـردوەو درەنـگ چـاك دەبنـەوە (مـەرهەمی گوڵەکەی) .
- نەخۆشیەکانی جگەرو گورچیلەو گەدە .
- هەڵقەندنی خـڵتوخـاڵی سنگ .
- تاعـــون .

شێوەی ئامـــادەکردن و بەکارهـێنانی:

گوڵ مریەم بە ڕادەی (٢٠—٥٠) غرام لە یەك لیتر ئاودا دێم بکرێـت بـەرگری لـەش زیـاد دەکـات لـە بەرامبـەر هـەموو نەخۆشـیە بـەد هەرسەکان، بۆ باداریو ڕەوانی گوڵ مریەم بـە ڕادەی (٣٠—٥٠) دلۆپـە لەگەڵ ژەمە خواردنەکاندا بەکاردێت بۆ ئەوەش (١٥-٣٠) غرام گـەڵای وشکی گوڵ مریەم لە یەك لیتر ئاوی کوڵاودا بـۆ مـاوەی (١٠) خولـەك دێم بکەو هەموو ڕۆژێك (٢-٣) فنجان بخۆرەوە، ئەگەر یـەك کەوچـکی چای زاجی سپی بکوڵێنیو لەگەڵ گوڵ مریەم لێکی بدەییو غەرغەرەی پێبکەی بۆ گەرو زۆر باشە، ئەگەر دۆشاوی گەڵای گـوڵ مریـەم لەگـەڵ سرکە بخۆیت بۆ تاعون باشە .

٩٣ - گـژنیـژ ....



گـژنیژ گیایەكی كێوی‌و ئاوی یـە ، یـەك ساڵیە ، سـەوزەیە ، گـژنیژ لەگـەڵ خواردنەكاندا دەخورێت .

گـژنیژ سروشتی ساردەو پڕۆتین‌و چەوری تێدایە ، هیندیەكان تـۆوی گـژنیژ زۆر لـە خواردنەكانیاندا بەكاردەهێنن .

بەكاردەهـێندرێـت بۆ:

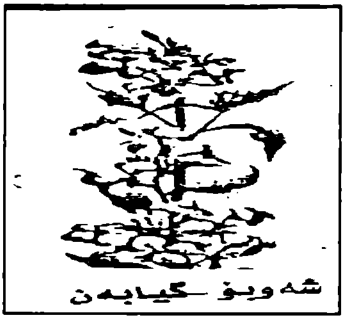
- خروی چاو دەشكێنێ (گـژنیژ دەخرێتە ناو ئاو تا تـامی دەداتـێ ، ئینجا دەخرێتە سەر چاو) .
- زگـچوون‌و شێرپەنجـە .
- دڵ ئێشەو غەم (پێش نوستن بخورێت) .
- سارێژكردنی برین (دەكوترێت‌و شەكری لەگەڵ تێكـەڵ دەكرێـت‌و دەخرێتە سەر برین) .
- مێشك‌و دڵ بەهێز دەكات‌و خـەو هێنە .
- دڵەڕاوكێ‌و هیستـریا ناهێڵێت .
- زەردویی .

- گەرو ئێشە (غەرغەرەکردن بە ئاوی کوڵاوی تۆوی گژنیژ) .
- کرمی گەدەو لابردنی بای زگ (غازات) .
- سوتانەوەو سرتوسۆی زار (شردنی زار بە ئاوی گژنیژ) .
- برینە هەوکردوەکان (ئاوی گژنیژی خاو) .

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

ئەگەر گژنیژ بۆ لابردنی بای زگ بخورێت دەبێ (١٠-٣٠) غرام لە یەك لیتر ئاودا دێم بکرێ و ڕۆژی چەند جارێك پیاڵەیەك بخورێتەوە .

٩٤ - گـیـابـەنـد ....



گیابەند گیایەکی کێوی‌و بەهاری‌و خۆرسکی‌و یەك ساڵی‌یە، لە کوێستانەکان‌و ناوچە شاخاویەکان‌و شوێنە ساردەکاندا دەڕوێت .

بەرزیەکەی (٢٥-٣٠) سم دەبێت، دەکوڵێندرێت‌و وەك چای دەخورێتەوە، گیابەند گیایەکی بۆن خۆشەو وەك ڕێحان دەبەر پشتێند دەنرێ‌و هەڵدەگیرێ بەڵام لە لای هەندێك لە ناوچەکانی کوردەواریدا واباوە کە گیابەند شومەو هەڵگرتنی خراپەو هەڵی ناگرن‌و دەڵێن: ئەگەر گیابەند هەڵگرین بەڵایەکمان بەسەر دێت ئەمەش زیاتر دەگەڕێتەوە بۆ ئەو ڕوداوە، دەڵێن: جارێك فەقێیەك لە شاخ هەڵدەدێرێ‌و دەمرێت کە دەچنە سەر تەرمەکەی دەبینن گیابەندی لەبەر پشتێندی دایە، دەڵێن: ئەوە خەتای ئەو گیایەشومە بوە بۆیە لەوکاتەوە گیابەند هەڵناگرن .

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- ئازاری گەدەو لاوازی (خواردنەوەی ئاوەکەی لە خورێنی) .
- ژانەزگ (ئاوی گیابەند) .

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

ئەو گیایە بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە: (٥٠) ڕۆژ لەسەریەك دەخورێتەوە ڕۆژی (٣) جار هەر جارەی نیو یان یەك ئیستیكان .

٩٥ – گـوڵی هەمیشــە بەهــار .... marigold

گوڵەكانی هەمیشە بەهار مادەی (ڕێزینو زوو هەڵمینو تاڵە ماددەو ساپۆنین)ی تێدایە .

ئەو گوڵە تا (٣٠) سم بەرز دەبێتەوەو گەڵاكەی پانە، لاسكی باریكە، گوڵی زەردە .

لە دەشتودەر دەڕوێت، گیایەكی ئاوی یەو ماڵیش كـراوە، گوڵـەكانی بەیانیان زوو دەكرێنەوەو ئێـواران سـیس دەبـن، لـەو گیایـە قەترەیـەك دروستكراوە بۆ هەڵاوسـاوی چـاو، تـۆوی ئـەو گیایـە لـە بـەهاردا لـە ئینجانەدا دەچێندرێت .

بەكاردەهـێندرێـت بۆ:

- بێخەویو پەشۆكاویو تێكچونی دەمارەكان (اعصاب) .
- برینی گەدەو زەردویی .
- نەخۆشیەكانی جگەرو چاو .
- گرفتەكانی خوێنی مانگانەی ژنانو ڕێكخستنی عادەی كچان .
- زیبكەو عازەبەی هەرزەكاری (لێبەستنی گەڵای تـازەی نـەمامی گوڵی هەمیشە بەهار بە كوتراوی .

- مێخەك‌و بالوكە (لێبەستنی گەڵای تـازەی هەمیـشە بـەهار بـە كوتراوی لەگەڵ سركە) .
- شردنی برین (گیـراوەی گوڵەكانی) .
- ژانە زگ (خواردنی گوڵەكانی) .
- ئارەزوی خواردن دەكاتەوە .
- كۆخەڕەشەو ڕشانەوە (كەوچكێك لە ئاوی گەڵاكەی بۆ یەك پیاڵـە ئاو) .
- دڵەكوتـــە .
- برین زوو سارێژ دەكات‌و گۆشتی داوێتەوەوێ (گوڵەكەی) .

شـێوەی ئامـــادەكردن‌و بەكارهـێنانی:

بۆ برینی گەدەو زەردوویی‌و نەخۆشیەكانی جگـەر بـەم شێوەیەیـــە: (١-٢) كەوچك شیلەی تازەی گوڵی هەمیـشە بـەهار لـە (١) فنجـان ئاوی كوڵاودا دێم دەكرێ، بەیانی‌و نیوەڕۆو شەو دەخورێتەوە .

ئەو ژنانەی كە توشی تێكچوونی خـوێنی حـەیز دەبـن ئەگـەر یـەك ... لە پێش دیتنی خوێندا لە ئاوی دێمـكراوی گوڵی هەمیشە بەهار بخۆنەوە گرفتەكانیان چارەسەر دەبێ .

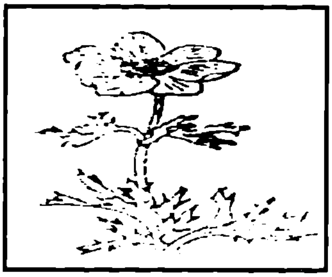
گوڵێكی هەمیشە بەهار لەناو نیو پەرداخ ئاودا دێم دەكرێـت‌و ڕۆژی (٢-٣) جار، جاری فنجانێكی لـێ دەخورێتەوە .

بۆ نەهێشتنی دومەڵو زیپکەی هـەرزەکاری دەتوانیـت کەوچـکێکی چێشت لە تۆزی هەمیشـــــە بەهار بە (٥٠٠) غـرام کـەرە بگریـەوەو لێــــی نێی.

تێبـینـــی و پارێـــز !

- شێوەی کۆکردنەوەی گەڵاو گوڵی هەمیشە بـەهار بەیانیانـە کـە خونچە نارنجیەکەی تازە پشکوتووە .
- دەبێ لە کاتی تەڕیو تازەییدا گوڵەکانی کۆبکرێتەوە .
- لە سێبەرو هەوای پاکدا وشك بکرێنەوە باشە .

٩٦- گـوڵـەبـاغ ، سـورە گوڵ .... red – rose



گوڵـەباغ تایبەتمـەدی زۆری دەرمـانیی هەیە. لـە گوڵـەباغ دا مرەبایـەك دروسـت دەکرێت کە هەم وزە بەخشەو هەم خۆراکـە، پەڕەکانی وشك دەکرێنەوە، ماددەی (تانین)و زوو هەڵمینی تێدایـە، پـەڕەی ئـەو گوڵـە توانای مژینی ژەهری هەیە .

بەکاردەهـێنرێـت بۆ:

- نەخۆشیەکانی دەمارو سیل .
- ڕەوانی بەردەوامی سەخت (پەڕە وشك کراوەکان) .
- سەر ئێشەو ئازاری گەرو (خواردنەوەی گوڵاوەکەی).
- ئاوساوی چاو .
- ڕێکخستنی دەزگای هەرس (گوڵی گەڵاسورەکانی).
- نەخۆشی دڵ (کولاندنی گەڵاسورەکانی) .
- گەدە بەهێز دەکات (گەڵاو گوڵی سور).
- بۆنی ناخۆشی زار لادەبات (غەرغەرەکردن بـەگوڵاوی ئـەو گوڵـە لەگەڵ سرکە).

- ژەهراوی بون (پەڕە وشك كراوەكانی).
- ئارەزوی جنسی كەم دەكاتەوە (خواردنی گوڵاوەكەی).

شـێوەی ئامــادەكردن و بەكارهـێنانی:

ئەگەر (١٠٠)غرام ئاوی گوڵو گەڵای تازەی گوڵەباخ لەگەڵ (١٠٠) غرام ڕۆنی كونجی یان ڕۆنی زەیتون بكوڵێندرێت، ڕۆنێك دەمێنێتەوە كە بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە بەسە .

٩٧- گیاشیر .... milk wort

لەبەر ئەوە بەو گیایە دەگوترێت گیاشیر کە گوایە شیر زیاد دەکات، بەڵام ئەوە تا ئێستا بە بەڵگەوە نەسەلمێندراوە .

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- نەخۆشی (ذات الجنب) ، (تۆزی ڕەگەکەی) .
- نەخۆشی (استسقاء) .
- هەوکردنی گورچیلە .
- کۆخە ڕەشەو ئازاری گەروو بین .
- نەخۆشی دەمارەکان .

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە هەموو کاتژمێرێك بە کوچکی چای لە ڕەگی کوڵاوی گیاشیر دەخورێتەوە .

کوڵاندنی ڕەگی گیاشیر بەم شێوەیەیە: ڕادەی (٣) غرام ڕەگی گیاشیر لە یەك چارەگ لیتر ئاودا بکوڵێنەو کاتێ ئاوەکەی بوو بە هەڵم بەکاری بێنە .

٩٨- گـوڵـە هـێرۆ ، خـەتمی .... may shmallow

هێرۆ لە بنەماڵەی تۆڵەكەیە ، زۆر جۆری هەیە وەك: سپی، سوور، ڕەش، پەمەیی. تەواوی گوڵو گەڵاو ڕەگەكانی بۆ دەرمان دەشێت. تۆوی هێرۆ لە بەهاردا باش دەڕوێت. بە قەڵەمیش دەگرێت. زیاتر گەڵاو ڕەگەكەی دەرمانە .

بەكاردەهێندرێت بۆ:

- ڕێڕەوی میزو میزڵدانو گەدە خۆش دەكات .
- كۆخەو هەڵامەتو ئازاری قورگ لادەبات (خواردنەوەی ئاوی كوڵاوی گوڵەكەی) .
- چاو ئێشەو ئاوی لوت .
- ددان دەرهێنانی منداڵ (لە كاتی دەرهێنانی ددانی منداڵدا ئەگەر گوڵە هێرۆی كوڵاوی لەسەر پووك دانێی ددانەكەی بە ئاسانترو بێ ئازارتر دەردێت) .
- لەرزو تاو گرانەتاو فێ .
- تەنگەنەفەسیو كۆخەڕەشەو ژانەسەر .

شـێوەی ئامــادەكردن و بەكارهـێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە: (١٠-٣٠) غرام گوڵی هێـرۆ لـە یـەك لیتـر ئاودا بۆ ماوەی نیو كاتژمێر دێـم بكـەو هـەموو ڕۆژێـك (٣-٤) ئیستیكانی لـێ بخۆرەوە .

بۆ شردنەوەو دژەمیكرۆبكردنی چاویش هەمان گیراوەی سەرەوە بـەكار دێت، بۆ ئازاری گەروو گلۆلاندنی (٣٠-٥٠) غرام گەڵای هێرۆ بەسودە.

بۆ ئەوانەی نەخۆشی (فێ)یان هەیە یـان سـەریان تـەواو نیـە ئـاوی ڕەگی هێرۆ تێكەڵ بە ئاردی جۆ وەكو خەنە لە سەریان نێن چەند جارێك دوای تاشینی دێتەوە سەر حاڵ، یان مشتێك لە گوڵی هێرۆ لە ناو یـەك لیتـر ئاوا بكولێنرێـت یـان دێـم بكرێـت ڕۆژی (٢-٣) فنجـانی لــێ بخورێتەوە، گەڵاكەشی هەر بە هەمان شێوە ئامادە دەكرێ .

بۆ تەنگەنەفەسیو سنگ توندی (١٥) غرام گـەڵای وشـكی هێـرۆو پارچەیەكی بچوك لە ڕەگەكەی لەناو یەك لـیتر ئـاودا بـۆ مـاوەی یـەك كاتژمێر دەیكولێنیتو دوای پاڵاوتن لە یەك ڕۆژدا دەیخۆیتەوە .

تێبـینــی و پارێــز !

- گەڵاو گوڵی هێرۆ دەبێ لە هاویندا لە دوای پشكوتن تازە بە تازە كۆبكرێتەوەو لە جێگای پـاكو سـێبەردا وشـك بكرێنــەوە بــەڵام ڕەگەكانی دەبێ لە پایزدا پاش هەڵكەندن باش بشۆردرێنەوەو پاك بكرێنەوە، ئینجا لە شوێنی سێبەردا وشك بكرێنەوە .

٩٩- قـەيتـەران، مـوی بـەراز، پرسياوشان .

ئەو گيايە لە بارەی دەرمانـەوە سـودی زۆرەو لـە شـوێنە سـاردەكان دەڕوێت، بە قەدەر ٣٠-٤٠ سم بەرز دەبێتـەوە، لاسـكی باريـكو ڕەشـە، گەڵای پانو سەوزە بەزۆری لە قەدی شـاخەوە دەڕوێـت بـە تايبـەتی لـە شوێنی نـمناكو ئاودار .

بەكاردەهـێنرێـت بۆ:

- بزوێنەرو ميز هێنو ئارەق هێنە .
- سنگ نەرم دەكاتەوە .
- نەخۆشی سپڵو سيەكان .
- تەنگەنەفەسی .
- نەخۆشی دەردەڕێوی كە نەخۆشيەكی پێستيە .
- ئازاری كەلەكەو گورچيلەكان .
- ئازاری دەستو قاچ .
- سوتانەوەی ميزەڕۆ .
- چركە ميزە (كولاندنی قەيتەران لەگەڵ گەزگەسكە) .
- خڵتەی سنگو بەڵغەم .

شێوەی ئامـــادەکردن و بەکارهـێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە دەبێ: (٢-٣) غرام لە گەڵاکەی لە چەند غرامێك ئاودا بکوڵـێ و بەیانی و ئێواران ئیستیکانێکی لـێ بخورێتەوە.

بۆ نەخۆشی دەردەڕێوی، قەیتەران دەسوتێنرێ و تۆزەکەی لەگــەڵ ڕۆن زەیتــون تێکــەڵ دەکـرێ و لەســەر شــوێنەکە دادەنــرێ یــان گرتنــەوەی خۆڵەمێشی قەیتەران بە ئاو .

بۆ سوتانەوەی میزەڕۆ بۆ ماوەی (٧) ڕۆژ (١٠٠) غرام بۆ لیترێك ئاو دەکوڵێندرێ و تا خەست دەبێتەوە ئینجا بەیانیان دەخورێتەوە .

بۆ چرکەمیزە دەبێ (١٠) غرام لە قەیتەران لەگەڵ (١٠) غــرام لــە گەزکەسکە لە یەك لیتــر ئاودا بکوڵێندرێ و بــۆ مــاوەی یــەك هەفتــە بەردەوام بخورێتەوە، بۆ خـڵتەی ســنگ و هەڵقەنــدنی بەڵغــەم خــواردنی قەیتەران لەگەڵ گوڵی هێرۆ بەکاربێنە .

تێبـینــی و پارێــز !

- لەلای ئیبن سینا قەیتەران سروشتێکی گەرمی هەیــە لەبەرئــەوە ئەوانەی سروشتیان گەرمەو زوو هەڵدەچن با کەمتر بەکاری بێنن.

١٠٠- گێوژ، زلزالك، وازگیل، زعرور، ئەزگیل، گێوژە گەورە

گێوژ دارێکـی سـەختو پتـەوە، لـە شوێنی ساردو شاخاوی دەڕوێت، دارێکی دێمی یە. میوەی خێزانی ئـەو گێوژانـەی کە لە سەرەوە ناویان هاتووە هەموو یەك شـێوەن، وەك کـەلا خـڕەو زەردو سـوورو ڕەشـی هەیـە، لـەبارەی دەرمانـەوە جیاوازیان نیە، لە گوڵەکەی داوو دەرمانێکی زۆر دروست دەکرێتو بـە تایبەتی لە ئەوروپا، کە میوەی ئەو دارە گەیشت بە قەولی حـسابگەران واتە پاییز هات، داری گێوژو ئەزگیل (گێوژە گـەورە) پێکـەوە پەیوەنـد دەگرن، میوەی ئەو دارە دەوڵەمەنـدە بـە ڤیتـامین (B,C)و جەوهـەری لیمۆ، گوڵەکەی بۆنێکی خۆشی هەیە .

گێوژە گەورەش (ئەزگیل) وەکو گێوژ وایە بەڵام لەو گـەورە تـرە، بـە تـورکی پێـی دەڵـێن (ئـەزگیل) بـە فارسـی (کونـوس) یـان (طـبری مازندران)ی پێ دەڵێن، بە عەرەبی (زعرور الکبیر)ی پێ دەڵێن، چونکە دەنکەکانی دوو ئەوەندەی گێـوژی ئاسـایی یـە، وەکـو گێـوژ ڤیتـامینی تێدایە واتە جەوهەری گێزەر، هەروەها ڤیتامین (B,C)و تانینی تێدایـە

کە جەوهەری مازوە . لە کۆندا لایان وابوە کە داردەست یان گۆچانی ئەو دارە بەدەست هەر کەسێکەوە بێت بەختەوەر دەبێت .

یەکێك لە پزیشکە کۆنەکانی ئەورروپا لای وابوە ئەگەر ژنی سك پڕ بەرمورێك یان ملوانکەیەك لە داری ئەزگیل بەکاربێنێت منداڵەکەی لەبار ناچێت ئەوەشی بە تاقیکردنەوە سەلماندوە .

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- ڕشانەوەو خوێن بەربوون (میوەی گێوژی شاخی) .
- پاککردنەوەی سنگ‌و هەڵقەندنی بەڵغەم .
- ئازاری گەدە (دەنکی گێوژ بە کاڵی هەرچەندە تفتە) .
- ڕەوانی (دەنکی گێوژی کاڵ) .
- لاوازی دڵ‌و ڕێکخستنی لێدانەکانی دڵ‌و دڵەکوتە .
- کەمخوێنی .
- شەکرە (چای گەڵای گێوژ) .
- گرژبوونی ماسولکەکان‌و ژانەسەر (خواردنەوەی شەربەتەکەی بە شەکرەوە) .
- ئارەزوی خواردن دەکاتەوە .
- چرکە میزە (خواردنی بەرەکەی) .
- سوربونەوەو هەوکردنی دوانزەگرێ (گەڵاو بەری گێوژە گەورە).
- لابردنی بەردی ناو گورچیلەو میزڵدان .

تێبـینـی و پارێــز !

- گوڵی گێوژ پێش پشكوتنی لـێدەكرێتەوە بـۆ دەرمـان چـونكە ئەوكاتە خاوەنی چەند مادەیەكی كیمیایی‌یە .
- ناوكی گێوژ بە هۆی مادەی ـ ئەسید ساندریك ـ ژەهراوی‌یە بەڵام هی گێوژە گەورە (ئەزگیل) وانیە .

١٠١- گـیا خـۆژە ، گـیا دۆکلیو، گیا دۆخەوە ، گـیا سریش

ئەو گیایە گوڵەکانی هێشوین‌و ڕەگەکانیشی هـەر هێـشودارن، لـە بەهاردا لە چێشتی دۆکلیو دەکرێت‌و تامی خـۆش دەکـات، ڕەگـی ئـەو گیایە لینجە بۆیە زانا ئەبوعەلـی سینا دەڵێت: بەکەڵکە بۆ نەخۆشـی جومگەکان، شێخ ڕەزای تاڵەبانی دەربارەی وەسفی ئەو گیایە گوتویەتی:

(خۆژە) تۆ بۆ گەڵو هۆز پرشنگی هاتی
وابزانـم هـــەر تۆ گـــوڵی ئاواتـــــی

بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

- ئازاری جومگەکان .
- کرمی گەدە .
- خواربوونی دەم‌وزارو تێکچوونی کۆئەنـدامی دەمـــار (کولاّنـدن و خواردنی ئەو گیایە لەگەڵ سیـر) .
- ئیفلیجی .

شـێوەی ئامـــادەکردن‌و بەکارهـێنانی:

ئەگەر گیا خـۆژە لەگـەڵ گـوڵی بەیبونـدا بکوڵێنـدرێت‌و ئاوەکـەی بخورێتەوە بـۆ نەهێـشتنی هـەمو جـۆرە کرمێکـی ناوگـەدە باشـە، بـۆ

ئیفلیجی بەم شێوەیە: (١٠٠) غرام لە گەڵای ئەو گیایە تێكەڵ بە سیرو لە یەك لیتر ئاودا بكوڵێنەو لە ماوەی (٥) ڕۆژدا بیخۆرەوە، لە تۆزی ڕەگەكەی جۆرە چەسپێك دروست دەكرێت كە لە هەموو چەسپێك بەهێزترە .

پـیتـی (لام)

١٠٢- لاولاوە ، دار پێـچ ....

لاولاوە گیایــەكی دەســت چــێنەو لــە حەوشــەی مـاڵانــدا دەڕوێو خـۆی بــە دارو دیواردا هەڵدەواســرێ، گـەڵاكانی تـامێكی تاڵیان هەیەو هێڵنج دروست دەكـەن بۆیــە لە زانـستی پزیـشكیدا كـەم بـەكاردێت . میوەكەی پێش گەیشتن ڕەنگی ڕەش هەڵ دەگەڕێ .

بەكاردەهـێندرێـت بۆ:

- قەبزی (میوەكەی) .
- عادەی ژن دێنێ (دێمـكردنی ئاوەكەی، بە تایبەت بۆ ئەو ژنانەی - فیبروم -یان هەیەو پیۆەی دەناڵێنن، ئازارەكەی دەشكێنێت) .
- هەوكردنی دەزگای هەناسەدانو كۆخە .
- ئاوسانی جگەرو سپڵو سیل .
- باداری (لێنانی ئاوی لاولاوە لە شوێنی ئازارەكەی) .
- بیــرۆ (شیری لاولاوە) .

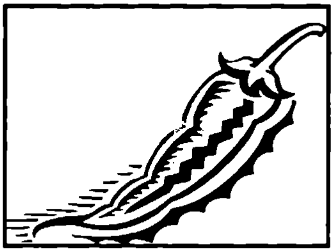
شـێوەی ئامـــادەکردن و بەکارهـێنانی:

کولاندنی (١٠-٢٠) غرام گوڵی لاولاوە لە یەك لیتر ئاودا بۆ بـاداری (٤٠) غرام گوڵی لاولاوە لە یەك لیتر ئـاودا بـۆ مـاوەی (١٠) خولـەك بکوڵێنە .

تێبـینـی و پارێـز !

- میوەی ئەوگیایە نابێ بدرێ بە منـداڵان چـونکە کـار لـە سـرو شتیان دەکات و دەبێتەهۆی ژەهراوی بوون .
- ڕادەی بەکارهێنانی بۆ گەوران ٨-١٢ غرامە .

١٠٣- لـۆبـيــا .... cowJ- ped



ڕوەكێكی كشتیاری ساڵانەیە لە پۆلـی كەلوەكانە، فاسۆلیاو نۆك دەگرێتەوە.

لۆبیای سەوز خاوەنی ڤیتـامین (b,c)و كارۆتینـــە، لۆبیـــای ســـپیش خـــاوەنی ژمارەیـەكی زۆر لـە ڤیتـامین (b , e) و كالیسیۆمو فۆسفۆرو ئاسنە. لۆبیای یابـانی كـە (سـۆیا)ی پـێ دەڵـێن ڤیتـامین (a , b , e , d , f , k , p.p) تێدایـە. لـە یابـان لـەو لۆبیایە شۆرباوێك دروست دەكەن كە هەم دەرمانەو هەم بەتامە. سوسی سۆیا لەگەڵ چەلاو بەتامە .

بەكاردەهـێندرێـت بۆ:

- دڵ خۆش دەكات (لۆبیای سەوز) .
- نەخۆشی گورچیلە .
- شەكرە (خواردنی نانی سۆیا) .
- ژنی دووگیان .
- باداریو پشت ئێشەی بەردەوامو ئازاری جومگەكان .
- شیر زیاد دەكات .

- وزە بە لەش دەبەخشێت .
- نەخۆشی دڵ (ڕۆنی سۆیا) .
- دەم و چاو ڕوون دەکات (سۆیا) .

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

لۆبیا بەخاوی‌و بە کولاوی‌و بە شۆربا دەخورێت‌و تایبەتمەندی دەرمانی لەدەست نادات .

تێبینی و پارێز !

خواردنی لۆبیا بای زگ (غازات) دروست دەکات لەبەر ئەوە باشتر وایە لەگەڵ گێوژو بیبەرو هەنگوین‌و خەرتەلە بخورێت .

١٠٤- لادن ....

لادن گیایەكە بۆ جوانی، لووس‌و بەرزە، گوڵەكانی سوورن، ئەرخەوانی‌و زەردو شەپیورین، گوڵی لادن كە تامی بیبەر دەدات وەك زەلاتە دەخورێت، گەڵاكانی لەگەڵ پەتاتە چێشتی لێ دروست دەكرێت. میوە فەریكەكەی لادن دەخرێتە ناو ترشیات .

بەكاردەهێندرێت بۆ:

- ئازاری بێنوێژی ژن .
- میكرۆب دەكوژێت .

شێوەی ئامادەكردن‌و بەكارهێنانی:

گەڵای تازەی لادن بۆ ماوەی(١٥) ڕۆژ لەناو كحولی پزیشكیدا دەخوسێندرێت، دوای پاڵاوتنی بەقەدەر یەك كەوچكی قاوە (٢-٣) جار لە ڕۆژێكدا بەكار دەهێندرێت، بەشێوەی دڵۆپاندنیش (١٠-٢٠) دڵۆپە لە ڕۆژێكدا بەكار دەهێندرێت .

(٥٠) غرام لە گەڵاكانی سەری قەدەكانی لادن‌و (٥٠) غرام (پونە) تێكەڵ دەكرێت‌و بەقەدەر كەوچكێكی قاوە لە یەك فنجان ئاوی كوڵاودا ڕۆژی (٢) جار دەخورێتەوە .

پـیتـی (م)

١٠٥ – مێكوك ، شـیـرین بەیـان .... liquorice

مێكوك لە دروستكردنی حەبی كۆخـەدا زۆر بەكاردەهێنـدرێت، گیایـەكی كێـوی و دێمـی و خۆڕسـكییە. لـە كێڵگەكانـدا دەڕوێـت، لـە ڕەگەكـەی شـەربەتی سـوس دروست دەكرێت .

بەرزیەكەی (٣٠-٦٠) سم دەبێت و لاسـكی ڕاسـت و پتـەوە، گـەڵا شانەیی یەكانی لە گەڵاچكەی هێلكەیی سەوز پێكهـاتوون، گوڵـەكانی وردن، سپی و ئـاوین، میوەكـەی لـە چـەند دانەیـەكی زۆری وەك بـەڕو پێكهاتوون، ڕەگەكەی دەرمانە .

بەكاردەهـێندرێـت بۆ:

- هەڵقەندنی خڵت و خاڵی سینە .
- ئارەزوی خواردن دەكاتەوە (ڕەگی مێكوك) .
- میز زیاد دەكات .
- هەوكردنی دەم و زار .

- تا دادەبەزێنێ .
- ڕێكخەری ڕیخۆڵەیە .
- گەدەو دوازدە گرێ تیمار دەكات .
- باداری (تۆزی مێكوك لەگەڵ شەكر) .

شـێوەی ئامـــادەكردن و بەكارهـێنانی:

(٢٥-٣٠) غرام لەو گیایە لە یەك لیتـر ئاودا بكوڵێنە، كاتــێ كـە دوو بەشی ئاوەكە بوو بە هەڵم بیخۆرەوەو دەم و ددانی پێ بشۆ .

بۆ بـــاداری ڕەگەكـەی دەكـوترێ تــا دەبــێ بـە تــۆزو لەگـەڵ شــەكر دەخورێتەوە، ڕۆژی (٣) جار هەر جارەی یەك كەوچكی چای .

(١٥٠)غرام ڕەگی مێكوك لە یەك لیتــــر ئــاودا بخوسـێنەو (١-٢) فنجان بخۆرەوە . ڕەگەكەی بـەڕادەی یەكـسان لەگـەڵ بـی تێكـەڵ بكـە ساردیەكی فێنك و میز هێنی لـێ دروست دەبێت .

بۆ برینی گەدە، ڕەگـی مێكـوك لـە یـەك لـیتر ئـاودا (٥) خولـەك بكوڵێنەو بیخۆرەوە .

١٠٦- مـامـیـران .... gentiona luta

گیایەکی تفتەو ڕەگەکانی وشك دەکرێنەوە .

بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

- هەوکردنی نەخۆشییە جنسیەکان وەك سیفلێس .
- تەنگەنەفەسی‌و ئازاری شێر پەنجە .
- ئازار دەشکێنێ‌و خەو هێنە .
- خوێن دەپاڵێوێ‌و میز زیاد دەکات .
- بێ‌هۆشـکەرە .
- ئازاری گەدەو مایەسیری .
- کێم‌و ئازاری چاو لادەبات (شردنیان بە دۆشاوی شیلەی مامیران).
- برینەکانی پێڵوی چاو (شردنیان بە دۆشاوی شیلەی مامیران) .
- مێخەك‌و بالوکە (شیلەی تازەی مامیران) .
- ڕەقـبوونی خوێنـبەرەکان‌و پەستانی بەرز .

شـێوەی ئامـادەکردن‌و بەکارهـێنانی:

دۆشاوی مامیران بەم شێوەیە دروست دەکرێت: (٤) غرام لە شـیلەی مامیران لەگەڵ (٦٥) غرام گوڵاو .

تێبـینـی و پارێـز !

دیمـکردنی مامیران دەبێ تەواو لەژێر چاودێری حەکیم دابێ .

١٠٧- مەرزەنجتۆش .... oriqanum

مەرزەنجۆش ماددەی (تانین)ی تێدایە، لە چێشتخانەکاندا لەگەڵ خواردنی مراوی‌و هێلکەدا دادەنرێ، هەروەها لە زەلاتەش دەکرێت، ئەو گیایە کێوی‌و ماڵیشی هەیە، زوو سەرما بردوو دەبێ لەبەر ئەوە پێویستە لە شوێنی هەتاوو گڵەسوردا پەروەردە بکرێت .

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- میز گیران .
- گەدە بەهێز دەکات .
- میز هێن‌و ئارەق هێنە .
- ئازاری جومگەکانی ڕۆماتیزمی دەشکێنێت .
- خەو دێنێ بەسەر لەشدا .
- هەلأمەت‌و گەرو ئێشان‌و کردنەوەی بۆڕی هەناسەدان‌و سی‌یەکان (هەڵمژینی هەڵمەکەی) .
- مێش‌ومەگەز دەرەتێنێ (هەڵمی ئاوی مەرزەنجۆش) .
- سوتانەوەی ناو دەم‌و پوك (ئاوی گوڵەکانی) .
- توڕەبوون‌و هەڵچوون .
- پەڵەی سەر سپێنەی چاو لادەبات .

شـێوەی ئامـادەكردن و بەكارهـێنانی:

(٣٠-٥٠) غـڕام گیای مـەرزەنجۆش لە یەك لیتـر ئاودا دێـم دەكـرێ و بەیانی و شەو ئیستیكانێكی لـێ دەخورێتەوە .

ئـەو كەسـانەی كـە توشـی بێ‌خـەوی بـوون، هەنـدێك لـە گـەڵای مـەرزەنجۆش لەتـلـەت بكـەن و لـەژێر سـەریان دابنێـنن، وردە وردە خەوەكەیان قورس دەبێت و دەخەون . یان یەك كەوچكی كاستەر لە یـەك پەرداخ ئاودا بۆ ماوەی (١٠) خولەك دێـم بكـەن و ڕۆژی (٢) فنجـانی لـێ بخۆنەوە .

بۆ هێوربوونەوەی هەڵچوەكان (١٠) غرام بۆ یەك لیتـر ئاو دەكوڵێ و شەوی یەك پەرداخ پێش نوستن دەخورێتەوە .

تێبینـی و پارێـز !

- گوڵ و گیایەكەی دەبێ بەیانیان لـەدوای وشـك بوونـەوەی شـەونم كۆبكرێتەوە و لە شوێنی پاك و سێبەردا دابنرێ .
- بەكارهێنانی مـەرزەنجۆش بە ژەمی لە ڕادەبەدەر باش نیە .

١٠٨- چـڵـتوك مــەرەزە .... summer savory

ئەو سەوزەیە مــاددەی چــەوری‌و قەنــدی‌و تــانینی تێدایــە، خــاوەنی سروشتێکی گەرمەو هەموو بەشەکانی بۆ دەرمـان دەشێت، بۆنی خۆشە.

بەکاردەهــێندرێــت بۆ:

- ئارەزوی خواردن دەکاتەوە (ئەگەر بە خاوی بخورێت) .
- غـازات‌و بای زگ ناهێلـێ.
- ئیفلیجی‌و ئازاری جومـگەکان .
- ئاوسانی گەدەو ڕیخۆڵەو سپڵ .
- باداری و ڕەوانی و ئازاری نەخۆشی – سیاتیك - .
- گوێ گران بوون (چکاندنی ئاوی مەرەزەی خاو) .

شــێوەی ئامــــادەکردن و بەکارهــێنانی:

ئەو گیایە بەشــێوەی کولانــدن‌و بــە خــاوی‌و بــە ڕێگــەی دلۆپانــدن بەکاردێت، لە دوای داماڵینی توێکڵەکەی دەبێ بە برنج .

ئەگەر هەویری مەرەزە لەگەڵ کەمێك ڕۆنی گوڵی سوور گەرم بکرێ‌و چەند دلۆپەیەکی بکرێتە گوێچکە هەم کەرێیەکەی چاك دەکاتەوەو هــەم ئەو ویزە ویزەی کە لە گوێچکەدا پەیـدا دەبێـت چـارە دەکـات. شــێوەی بەکارهێنانەکەی بە شێوەی هەویر بەم شێوەیەیە: مەرەزە تێکەڵی ئــاوی سارد بکەو لە شوێنی ئازاری – سیاتیك –ی ببەستە چاك دەبێتەوە.

١٠٩- مـــاش ....

ماش خاوەنی ماددەی پرۆتینو كالیـــسۆمو پۆتاسـیۆمو مەگنیـــسیۆمو ئەسید فۆسفۆریكە. خۆراكێكی سوكەو گەدە ماندو ناكـات، ڤیتـامین (a,b)ی تێدایە، ماشەسپیو چاو ڕەشكەش لەو خێزانەن .

بەكاردەهـێندرێـت بۆ:

- لاوازیو بەهێزكردنی بینایيو دەمارەكان .
- سەرئێشـــەی ســـەخت .
- تـــا و كۆخە (ئاوەكەی) .
- چالاكـكردنی سوڕی خوێن (ماشی كوڵاو بە ڕۆنی بادام یان هــەر ڕۆنێكی تر) .
- نەخۆشییەكانی پێست (هەویری ماشی كوڵاو لەگەڵ سركە) .
- لەهۆش خۆچوون (داماڵینی لەش بە ماشی كوڵاو) .
- سنگ نەرم دەكاتەوە (چێشتی ماش بە شێلم) .

شـێوەی ئامـــادەكردنو بەكارهـێنانی:

ماش بە دێم كردنو بە كوڵاویو بە چێشت دەخورێت كە پێی دەڵـێن: چێشتی ماشێنە .

پیتی (ن)

١١٠- نیلوفەڕی ئاوی ....

نیلوفەڕی ئاوی گیایەكی جوانە كە لە قوڵایی ئاوو ئەو ڕوبارانەی كە زۆر ڕێژەن نین دەڕوێت .

بەكاردەهێندرێت بۆ:

- ڕەوانی خوێناوی (گوڵو ڕەگەكانی نیلوفەڕ) .
- خڵتە (رمل)ی گورچیلەو میزڵدان .
- سووتانەوەی بۆڕی میز .

شێوەی ئامادەكردن و بەكارهێنانی:

ڕادەی بەكارهێنانی نیلوفەڕ (١) كەوچكی قاوەیە لە گوڵە ووشككراوەكەی لە (١) فنجان ئاوی گەرمدا كە بۆ ماوەی (١٠) خولەك گەرم بكرێتو هەموو ڕۆژێك (٢-٣) فنجانی لێ بخورێتەوە .

١١١- نەعـنـا، نەعـنـا کێویلکـە، پـنـگ، فوتنـج peppermint

ئەو نەعنایە بۆنێکی خۆشی هەیە، بـۆنی نـەعنا بـۆ دەعبـا بەسـودە بـە تایبـەتی مـشك چـونکە ڕقـی لـە بۆنەکەی دەبێتەوە.

مـاددەی زوو هـەڵمینی وەك : (کارڤۆن –caruone)و تانینی تێدایە، گیایەکی ئاوی خۆڕسکی یە لـە ڕۆخ جۆگەو ناو دەغڵانو گوندو چیادا شین دەبێـت، بەرزیەکـەی دەگاتـە (١) مەتر، نەعنای دەسـتچێن هەموو گیایەکـەی دەرمانـە، پەنـدێکی ئـەڵمانی دەڵێـت: ئـەو کەسـەی هـاوڕێی نـەعنای دەسـتـچێنە ... ئـیتر پێویستی بە داودەرمان نیە .

بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

- گەدە بەهێز دەکاتو قەبزی لادەبات .
- ئازاری گوێچکەو دڵو جگەر دەشکێنێ .
- بـەدهەرسی لادەباو ڕێڕەوی میز خۆش دەکات .
- دڵـەکوتە (خواردنی نەعنای کوڵاو) .
- ڕشـانەوە (خواردنەوەی نەعنای کوڵاو) .

- ڕەتاندنی دەعبا (ڕشاندنی ئەو شوێنە بە ئاوی گەڵاكەی) .
- ژانەزگو ژانەسەرو بای زگ .
- بەرسیچكەو دڵەكزە (نەعنای سەوز) .
- مایەسیری .
- ئارەزوی جنسی دەجولێنێ .
- خوێن بەربوونی ناوزگ (خواردنەوەی ئاوەكەی لەگەڵ سركە) .

شێوەی ئامادەكردنو بەكارهێنانی:

لە كاتی ئازاری دڵ دا هەندێك نەعنا لە شیردا بكولێنەو بەگەرمی بیخۆرەوە . بۆ ئەو مەبەستەی سەرەوەش: (١٠) غرام لە گەڵای نەعنا لە (١) لیتر ئاو دا دێم بكەو بەیانیو نیوەڕۆو شەو فنجانێكی لێ بخۆردەوە، یان هەر كاتێ چاییت دێم كرد قەدێكی نەعنای تێدا نقوم بكەو بیخۆرەوە .

ئەوانەی بە خواردنی گوێزو فستقو عەلی بابا ناڕەحەت دەبن با ماستو دۆ بە نەعناوە بخۆنەوە، ئەگەر نەعنا لەگەڵ كەمێ هەنگوین تێكەڵ بكەیتو لە دەوروبەری گوێچكەتی بئاخنی ئازارەكەی دەشكێنێ.

كەسێك میزی نەیەت با نەعنا بكولێنێتو ئینجا داپۆشێ هەتا هەڵمەكەی دەڕواتو بیخواتەوە چاك دەبێتەوە .

ئەگەر نەعنا وەكو پریاسكەیەك لەگەڵ ئاردی جۆدا بەكار بهێندرێت بۆ چارەسەری ژانەسەر باشە .

١١٢- نیسك .... lentil

نیسك گۆشتی ڕوەکە. ئەبوعەلای میعری کە سەوزە خۆرێکی بەناوبانگ بووە لە جیاتی گۆشت نیسکی خواردوە .
نیسك هەرسی قورسەو خوێن دروست دەکات، خەو ئالۆز دەکات، ئاسنو کالیسیۆمو فۆسفۆرو ڤیتامین (b)ی تێدایە .

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- قەبزی (توێکڵی نیسك) .
- کێشی منداڵ زیاد دەکات .
- خوێن زیاد دەکات ..
- ددان لە کلۆر بوون دەپارێزێ .
- خۆراکێکی بەسودە بۆ ژنی دووگیان .
- برینی قوڵ (نیسکی کوڵاو لەگەڵ هەنگوین) .
- ئەو کەسانەی زەینو بیریان زۆر دەخەنە کار .
- ئەو ژنانەی ئارەزوی هەبوونی کچ دەکەن (خواردنی نیسك) .
- گەدە بەهێز دەکات (نیسکی کوڵاو بەڵام بای زگ دروست دەکات).
- ئازاری سنگو کۆخە دەشکێنێ (ئاوی نیسکی کوڵاو) .

- عـادەی ژن ڕێك دەخات (نیسکی کوڵاو) .
- برینە کێماویەکان (دانانی هەویری نیسك لەگەڵ سرکە) .
- نەرم کەرەوەیە (توێکڵی دانەکانی نیسك) .
- سوور بوونەوەی پێستو ترەکینی پاژنەی پێ .

شـێوەی ئامـــادەکردن و بەکارهـێنانی:

بۆ نەهێشتنی بای زگ دەبێ نیسکی کوڵاو لەگەڵ ســرکەدا بخورێـت، بۆ سووربوونەوەو خرووی پێستو قەڵشین نیسك لەگەڵ سپێنەی هێلکەی مریشك بەکاربێنە .

تێبـینـــی و پارێـــز !

- هیچ کات نیسك لەگەڵ ماسی سوێردا نەخۆیت .
- نیسك دروستکەری خوێنەو خوێن خەست دەکاتەوە لەبەر ئەوە ئەو کەسانەی خوێنیان زۆرە با خۆیان لە خواردنی نیسك بپارێزن .
- ئەوانەی مـایەسیـریان هەیە نابێ نیسك زۆر بخۆن .
- نیســك بۆ بینایی زیانی هەیە .

١١٣- نـۆك ....

نۆك خاوەنی پڕۆتین و چەوری و کالیسیۆم و ڤیتامینـەکانی(A,B١,B٢,C,P.P)یـە . هیندیەکان زۆر نۆك دەخۆن، جـۆرێکی نـۆك دەکولێندرێ و لەگەڵ لیمـۆی تـرش تێکـەڵ دەکرێت و دەخورێت کە هەم تامی خۆشەو هەم بای زگ دروست ناکات .

بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

- لەش بەهێز دەکات (نۆکی کوڵاو) .
- خوێن دروست دەکات .
- ئارەزوی جنسی زیاد دەکات .
- ئازاری سنگ دەشکێنێ (نۆکی کوڵاو لەگەڵ خوێ) .
- دەنگ نوسان (خواردنەوەی ئاوی نۆك لەگەڵ شیری گەرم) .

شـێوەی ئامـادەکردن و بەکارهـێنانی:

نۆك بە برژاوی و بە کوڵاوی و بە فەریکـەیی دەخورێـت و تایبەتمەنـدی دەرمانیی لەدەست نادات .

١١٤- نـێـرگـز ....

نێرگز گوڵێکی زەردە، شێوەی لە گوڵە حاجیلە دەکات . لە سـەرەتای بەهاردا دەردەکەوێت، بۆنێکی خۆشی هەیە . پەیدابوونی نێرگز مـژدەی هاتنی بەهارە .

بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

- لەبەرچواندنی مـنداڵ .
- بۆنکردنی خۆشی‌یەك بە دڵدا دێنێ .
- گەڕی (مـەرهـەمـی گوڵو گیای نێرگز) .
- ئارەزوی جنسی پیاو زیاد دەکات .
- برینی پیس بوو چاك دەكاتەوە (بنی نێرگز) .
- وردە ئاسنو بزمـار لە لەشدا ڕادەکێشێتە دەرەوە .
- پەڵەی ڕەش لادەبات (سرکەو نێرگز بە تێکەڵی) .
- دەردەڕێوی (پیوازەی نێرگز) .
- برین وشك دەکاتەوەو زاری برین دێنێتەوەیەك (بنکە نێرگز) .
- سووتانی برینو هەڵامـساوی (تۆزی هاڕڕاوەی نێرگزو هەنگوین).
- زیپکەی دەمو چاو لادەبات .
- باداری (تێ‌هەڵسونی ڕۆنی نێرگز) .
- ئازاری مـنداڵدانو تەسککردنەوەی بۆڕی مـنداڵان (ڕۆنی نێرگز).
- کرمەکان دەکوژێت .

پـیتـی (هـ)

١١٥- هـەنجیـر ....

هەنجیر زۆر جۆری هەیە کە ڕەنگی زەردو وەنەوشەیی لە هـەمویان زیـاتر خاسـیەتی دەرمانیان هەیـە ، گـەلاى درەختـى هـەنجیر پەنجەیی و گنج گنجە ، هـەرکاتێ گەلایـەك یان لاسکی هـەنجیر لـێ بکەیتـەوە شـیری لـێ دێت و خرویەك دروست دەکات میوەی هەنجیر لە ڕاستیدا خـۆراکێکی نیوە کاملە .

مادە کاریگەرەکەی زیاتر لە گوڵەکانی دایە ، ئـەو میوەیـە ئەوەنـدە پـیرۆزە کـە خـوای گـەورە لەگـەڵ زەیتونـدا سـوێندی پـێخواردوەو دەفەرمویێت: ﴿ والتّينِ والزيتـون ﴾ هـەنجیر ڤیتـامین (A,B,C) تێدایـە جگە لە ئاسن و مەنگەنیزو گـۆگرد. شـیری هـەنجیر گۆشـتی کرچ وکـاڵ وەکوڵ دێنێت . لە شوێنی سارددا دەرونـگ دێتـە بـەر. کـورد دەربـارەی هەنجیـر گوتویەتی: بخـۆ هەنجـیر .... ببـڕە زنجیر .

هەنجیری وشك خاوەنی (٥٠٪) شەکرو (٣٠٪) پرۆتینە ، یەك چـارەگ هەنجیری وشککراوە خاوەنی (١٤٧٥) کالۆری گەرمی یە .

بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

- بۆنی ناخۆشی زار ناهێڵێت (خواردنی هەنجیر) .
- ڕەوانکەرێکی بەهێزە (شیری هەنجیر) .
- ئــازاری گــەرو ســنگو قــورگ دەشــکێنێ (شــیری هــەنجیر یــان خواردنەوەی شەربەتی هەنجیرو شیر) .
- کۆخەو ئاوی زار (شیری هەنجیر) .
- تا دادەبەزێنێ (توێکڵی تازەی هەنجیر) .
- دڵ بەهێز دەکات (گوڵەکانی هەنجیر) .
- ئازاری جومگەکان دەشکێنێت (گوڵی هەنجیر) .
- لێدانی دڵ ڕێك دەکات (گوڵەکانی) .
- شکاندنی ئازارە سەرەتایەکانی بێئومێدی ژن یان تەواوبونی عادە بە یەکجاری .
- پەستانی خوێن دادەبەزێنێ .
- هەرسی خواردن ئاسان دەکات (ئەگەر لەپێش خواردندا بخورێت).
- قەبزی (مرەباو کەمپوتی هەنجیر) .
- کۆنــەدەرد (غەرغەرەکردن بە ئاوی هەنجیر) .
- کۆخەڕەشـە (قاوەی هەنجیر واتە هەنجیری کوتراو).
- ڕەوانی خوێناوی (خواردنەوەی ئاوی لقەکانی هەنجیر) .
- دومەڵی پیسو مێخەكو بالوکەو خاڵ (شیرەکەی) .
- ئازاری ددان (شیری هەنجیر) .
- زەینو هۆش زیاددەکات (خواردنی هەنجیر لەگەڵ فستەقو بادام).

شێوەی ئامـــادەکردن و بەکارهـێنانی:

هەنجیر بە شێوەی دڵۆپاندن (١٠-١٥) دڵۆپەیە، دەشـتوانیت لەگـەڵ کەمێك ئاو تێکەڵی بکەیت و ڕۆژانە بیخۆیتەوە، هەنجیری سوتاو لەگـەڵ ڕۆن بدەی لە موی سەر ڕەنگی قـاوەیی دەردەچـێت، سـووتاندنی هـەنجیر لەگەڵ گلیسرین بۆ سپی کردنەوەو پتەوی ددانەکان زۆر بە سودە .

شیری هەنجیر بکرێتە ناو شـیرەوە دەیگـۆڕێ بـۆ پـەنیرو ئـەو پـەنیرەش ساکارترین پەنیرە لەبارەی هەرسەوە . هەر شتێك نەکوڵێ و درەنگ کـوڵ بێت دەنکێك لە میوەی کاڵی هەنجیری تێبکە دەکولێت .

ئەگەر (٤٠-١٢٠) غرام هەنجیری وشك لە (١) لیتر ئاودا بکولێنی، شەربەتێك دروست دەبێت کە بۆ هەڵامەتی سەخت و گەرو ئێشان باشە .

ئەگەر هەنجیرو خورمـــاو کـشمیش و تـرێ هـەر چـواریان بـە شـێوەی یەکسان لە (١) لیتر ئاودا بکولێنی، بۆ هەوکردنی سیەکان زۆر باشە .

بۆ قەبزیش دەتوانیت لە قاپێکی شیردا (٣) هەنجیری وشك کـە چـوار لەت کرابـێ لەگـەڵ (١٢) دانـە کـشمیش بکولێنیـت و بـەیانیان لـە خورێنی بیخۆیتەوە .

تێبـینـــی و پارێـــز !

هەنجیر ئەگەر جێگاکەی زۆر سارد بوو ئەوا پێ ناگات و بە کـاڵی دەمێنێتەوە، لە زستاندا ئەو جۆرە هەنجیرەش کە هەنجیرە دێوەی پێ

دەڵێن خواردنەکەی دەبێتە هۆی ژەهراوی بوون چونکە شیرێکی زۆری تێدا دەمێنێتەوە .
ئەگەر هەنجیر دوای لێکردنەوە لە سەبەتەیەکدا دابنرێت و بە قوماشێکی کون کون داپۆشرێت و هەتاو لێی بدات ڕادەی شەکرەکەی لە (٣٠٪) تا (٤٠٪) زیاد دەکات .

١١٦- هەنار ....

هەنار میوەیەكی پایزی یە، ترش‌و شیرین‌و مێخۆشی هەیە. ترشەكەی ددان هەڵ دەكات. دەنكەكانی بە یاسایەكی زۆر جوان ڕیزكراون، هەر لەبەر ئەوەشە كە بە شتی چاك‌و ڕێك‌و پێك دەگوترێت: دەڵێی دەنكی هەنارە!

هەناری ترش ڤیتامین (c)ی تێدایە، شیرینەكەی كاربۆهێدراتی تێدایە، هەنار بە گشتی ڤیتامین (a,b,c,e)ی تێدایە، هەنار میوەكەی‌و توێكڵی ڕەگەكەی‌و توێكڵی قەدەكەی‌و توێكڵی میوەكەی دەرمانە.

بەكاردەهێندرێت بۆ:

- شكانی نینۆك (تێهەڵسونی ئاوی هەنار).
- گەدە (توێكڵ‌و گوڵی هەنار).
- ژنی بیزووكەر (خواردنی دەنكە هەنار).
- كوشتنی كرمی ڕیخۆڵەو كرمی كدویی (كوڵاندنی توێكڵی ڕەگی درەختی هەنار).
- برین (سوتاندنی توێكڵەكەی‌و پێوەركردنی).
- سووتانەوەو برینی پووك‌و ناو دەم.
- گەشەی منداڵ.

- ڕشانەوە .
- كرم دەكوژێت (ڕەگەكەی) .
- غەم لا دەبات (ئاوی هەنار) .
- ڕەگی ددان پتەو دەكات .

شـێوەی ئامـــادەكردن و بەكارهـێنانی:

بۆ سووتانەوەو برینی ناو زارو پووك، پـەڕە تەنكەكـەی هـەنار وشـك دەكرێتەوەو لەگەڵ سـمڵۆ زاخ دەكوترێو غەرغەرەی پێدەكرێت .

بۆ نەهێشتنی كرمی كدو لە لەشدا بەم شێوەیە:

(٦٠) غرام لە ڕەگو توێكڵی تازەی هەنار یـان وشـككراوەكەی (٦) كاتژمێر لەناو ئاودا بێ، ئینجـا لـە نیـو لـیتر ئـاودا بیكوڵێنـە هـەتا قەبارەكەی (٧٥٠) غرام دەمێنێتەوە، لە ماوەی كاتژمێرێكو نیودا (٣) جاری بخۆرەوە، ئینجا لە دوای (٢) كاتژمێر ڕەوانكەرێك بخۆ .

(٢٢٤) غرام توێكڵی ڕەگی درەختی هەنار لە یەك لیتـــرو نیـو ئـاو بكەو مـاوەی كاتـژمێرێك بیكوڵێنـە، دوایـە وازی لـــێ بێنـەو دوبـارە بیكوڵێنەوە هەتا نیو لیتـر دەمێنێتەوە، لەو گیـــراوەیە فنجـانێكی پـڕ غەرغەرەی پێبكـەو هەرچـەندی پێویـست بـێ هـەر (٤) كاتـژمێرێك فنجانێكی لـێ بخۆرەوە. بۆ كـرمیش دوای خواردنـەوەی فنجـانی یەكـەم ڕەوانكەرێكی بەدوادا بخۆرەوە بۆ ئەوەی كرمەكە پاڵ نێت.

١١٧- هـەرمێ ، هـەرمێ گـولاوی .... pear – tree

درەختێکی بەردارە، بەرەکەی لـە سـێو دەچـێت، گولێکی سپی دەکـات هـەتا ئێـمـتا (٥٦) جـۆری دۆزراوەتەوە .

هەرمێ ڤیتـامین (a,b,c)ی تێدایـە، خـاوەنی ئاســـنو کالیـــسۆمو فۆســـفۆرو مەگنیـــسیۆمو پۆتاسیومە . هەرمێ میوەیەکی شیرینو ئـاودارە . لاسـۆرەش جـۆرێکی تری هەرمێیە . هەرمێ لەناو گەلادا هەڵدەگیرێو بۆنێکی خـۆش بـەناو ماڵدا بلاودەکاتەوە . شەکری هەرمێ گولاوی لە جۆری (لۆلۆز)ە .

بەکاردەهـێندرێت بۆ:

- پەستانی خوێنی بەرز (خواردنی هەرمێ بەتوێکڵەوە).
- ئازاری گورچیلەو بەردی میزڵدان .
- خواردن هەرس دەکات .
- ڕوخساری مرۆڤ جوان دەکات .
- هێزی پیاوەتی زیاد دەکات .
- باداری و ئازاری جومگەکان دەشکێنێ .
- پژمین نایەڵێ .
- میز هێنە(ناو گولـی هەرمێ پاش کولاندنی بخورێتەوە) .
- کەمخوێنی .

شـێوەی ئامـــادەكردن و بەكارهـێنانی:

لەكاتی نوستنی شەوایەك هەرمێ بخۆ میزی پێدەكـەیو بـۆ ئـازاری گورچیلە باشە، (١٠٠)غـرام لەگـەڵای داری هـەرمێو تـوێكڵی سـێو كەوشك بوبێتەوە بەڕادەی یەكسان بخۆ بۆ بەردی گورچیلەو میزڵـدان زۆر باشە، بۆ هەرسكردنی خواردن یەك كەوچكی قـاوە تـوێكڵی هـەرمێی وشككراوە لە یەك فنجان ئاوی كوڵاودا دێم بكەو بیخۆرەوە .

خواردنەوەی (١٠٠) غرام لە گەڵای تازەی درەختی هەرمێ بۆ مـاوەی (٢٠) خولەك لە ئاوی كوڵاودا دێم بكە، بۆ ژانی میزڵدان زۆر باشە، بۆ توانەوەی بەردی گورچیلەو میزڵدانیش، توێكڵی هەرمێ گوڵاوی لەگـەڵ توێكڵی سێو وەك چایی بخۆرەوە .

تێبـینـــی و پارێـــز !

- خواردنی هەرمێ بۆ كەسانی توشبوو بە شەكرە زیانی نیە چونكە بە ئاسانی هەرس دەبێ .
- بـۆ وشـككردنەوەی توێكڵەكـەی دەبـێ بكرێـت بـە دەزووەو لـە بەرهەتاو هەڵ بواسرێ .
- بۆ وشككردنەوەی میوەكەشی، دەبێ هەرمێ پارچەپارچە بېڕدرێو بە پەتێكەوە بكرێو لە بەرهەتاو یان سۆبە وشك كرێتەوە .
- ئەگەر ئەو كەسە گەدەی نەیەشێ هەرمێ وا چاكە بـە توێكڵـەوە بخورێت .

١١٨- هێلکە ....

توێکڵی هێلکەی مریشك لە کالیسیۆم پێکهاتووەو مریشك کە هێلکە دەکات بەناچاری دەبێت کالیسیۆم زۆر بەکاربێنێ تا توێکڵی هێلکەکەی پتەو بێت، لەبەر ئەوەشە کە زیاتر لەسەر زەوی شت هەڵدەگرێتەوەو خۆراك پەیدا دەکات چونکە زەوی کالیسیۆمێکی زۆری تێدایە، جارێکیان لەناو تاقیگەدا مریشکێکیان لە خواردنی کالیسیۆم بێبەش کردو لە قەفەسێکدا جێیان کردەوە کە بێجگە لە کالیسیۆم هەموو ماددەکانی تریان بۆ ئامادە کردبوو . دوای ماوەیەك دیتیان کە مریشك هێلکەی کردووەو هیچ شوێنەوارێکی نە خواردنی کالیسیۆمی لە هێلکەکەدا دیاری نادات و بەڵکو هێلکەکە کالیسۆمی لە جارانیش زیاترە .

لە دوای ئەوە کە درێژەیان بە تاقیکردنەوەکانیاندا بۆیان دەرکەوت کە مریشك لە توخمی کالیسیۆم کە لە لەشی دایە کالیسیۆم دروست دەکات .

دەڵێن لە بنەڕەتدا مریشك لە هیند پەروەردە کراوە پاشان بۆ شوێنەکانی تر چووە . چینیەکانیش پێش (٣٥٠٠) ساڵ لەمەوبەر ناسیویانەو خواردویانە .

هەر لە دێر زەمانەوە مرۆڤ ئەو شتەی لە دڵدا بۆتە مەتەڵ کە ئایا مریشك لە هێلکەیە یان هێلکە لە مریشکە!؟

هێلکە لەو ماددانە دروست نابێت کە لەو ڕۆژەدا مریشکەکە دەیخوات بەڵکو لەو ماددانەی کە مانگێك لەمەوبەر خواردوویەتی دروست دەبێت، بەڵام هەرچی توێکڵە کالیسیۆمەکەیەتی لەو ماددانە پێکدێت کە لەو ڕۆژەدا خواردویەتی .

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- وزە بە لەش دەبەخشێت .
- کەمخوێنی .
- گرفتو لاوازی جنسی .
- دڵەڕاوکێ .
- سیلو شەکرە .
- چارەسەری چەوری پێست .
- چارەسەری وشکبوونەوەی پێست .
- ڕوخسار جوان دەکات .

شێوەی ئامادەکردنو بەکارهێنانی:

بۆ چارەسەری چەوری پێست بەم شێوەیە: تێکەڵکردنی سپێنەی هێلکە لەگەڵ سەهۆڵو ئاوگی لیمۆو شلەیەك جوان لێکبدرێت

پاشان بدرێت لە دەم و چاو بۆ ماوەی چارەگێك بهێڵدرێتەوە پاشان بشۆردرێت .

بۆ پێستی وشكیش بەم شێوەیە: زەردێنەی هێلكە لەگەڵ كەوچكێكی گەورە لە ڕۆنی كافور جوان لێكبدرێت پاشان بدرێت لە دەم و چاو لە دواییدا بە ئاوی شیلەتێن بشۆردرێتەوە .

ئەگەر زەردێنەی هێلكە لەگەڵ كرێمێكی باش تێكەڵ بكرێت و لە دەم و چاو بدرێت، ڕوخسار جوان و ڕون دەكات .

ئەگەر بتەوێت هێلكەی نوێ لە هی كۆن جیا بكەیتەوە، خوێواوكێك بێنە و هێلكەكەی بخەرە ناو ئەگەر نقوم بوو ئەوە كۆنە، ئەگەر سەر ئاویش كەوت ئەوە نوێیە .

تێبینی و پارێز !

- هێلكە باشتر وایە لەگەڵ نان و شیردا بخورێت چونكە كاربۆهیدراتی كەمە .

پـیـتـی (و)

١١٩- وێنجـه .... alfalfa

وێنجه گیایه‌كی به‌هاریه‌و له‌سه‌ر پنجی خۆی ده‌ڕوێته‌وه، ئه‌لـفی یه‌و سالّی (٣-٤) جار ده‌دروێته‌وه، وێنجه لینجه مادده‌یه‌كی تێدایه كـه لـه ئـاودا هه‌لّداوسـێ، كاتـێ ده‌گاته ڕیخۆڵه‌كان ئاو ده‌مـژێو بارسـتایی یه‌كه‌ی زیاد ده‌كاتو دیـواری ڕیخۆڵـه ده‌په‌سـتێوێو ئـه‌و كه‌سـه‌و ڕه‌وان ده‌كات . ئه‌گه‌ر ئاژه‌ڵ به شلكی بیخوات زگی هه‌لّداوسێو ده‌یكوژێـت . هه‌موو گیایه‌كه‌ی ده‌رمانه .

به‌كارده‌هـێندرێـت بۆ:

- ئاره‌زوی خواردن زیاد ده‌كات .
- دومه‌ڵ ده‌رده‌كات (ئه‌گه‌ر وێنجه بخرێته سه‌ری) .
- ڕه‌ق بونی خوێن به‌ره‌كان .

شـێوه‌ی ئامـاده‌كردن و به‌كارهـێنانی:

بـۆ ئـه‌و مه‌به‌سـتانه‌ی سـه‌ره‌وه پێویـسته وێنجـه وشـك بكرێتـه‌وه‌و تۆزه‌كه‌ی له یه‌ك كه‌وچكی چای سركه‌ی سێو (cider)و یه‌ك كه‌وچـكی چای هه‌نگوین له په‌رداخێكدا تێكه‌ڵ بكرێتو بخورێته‌وه .

١٢٠- وەنـەوشـــە ....

وەنەوشەی بۆندار خاوەنی مادەی ئەسید سالیسیدو ڕیۆلینو مادەیەكی ئاوی‌و كەمێك مادەی بۆندارە، گیایـەكی گـوڵ وردە، گوڵـەكانی زەردی مەیلەو سپین . لە مێرگو دەم جۆگاكان دەڕوێن .

بەكاردەهـێندرێـت بۆ:

- باداری (گەڵاو گوڵەكەی) .
- تەنگەنەفەسی‌و خیزە خیزی سنگ .
- كۆخەڕەشـە (كوڵاندنی گەڵاكەی) .
- شێرپەنجـەی زمان .
- سورێژەو فێی منداڵ .
- بێخەوی‌و قەبزی .
- زەردوویی‌و مایەسیـری .
- هەڵقەندنی بەڵغەم .
- بای زگ ناهێڵێت (ڕەگی گوڵی وەنەوشە) .
- قورپ دێنێتەوە .
- پەستانی خوێنی بەرز (وەنەوشەی بێبـۆن) .
- خوێن پاك دەكاتەوەو میز هێنە .
- گرفتەكانی پێست‌و موو وەرین .
- كرێژی سـەر ناهێڵێـت (شـردنی سـەر بـە گـیراوەی گـەڵاوگوڵی وەنەوشە) .

شـێوەی ئامـــادەكردن و بەكارهـێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە: وەنەوشە دەتوانرێت (٣) كاتژمێر جارێك بخورێتەوە . بۆ ئازاری قورگ و سورێنچك دەتوانرێت غەرغەرە بە ئاوەكەی بكرێت .

ڕادەی بەكارهێنانەكەی (٤٠—٦٠) غرامە لە یەك لـیتر ئـاودا . لـە تۆزی ڕەگی گوڵی وەنەوشەی فەرەنگی (٨-١٠) غرام شەربەتێك دروست دەكرێت كە قورپ دەهێنێتەوەو ڕەوانكەرێكی بەهێزە .

(٣٠-٦٠) غرام لە گوڵەكەی چەند ڕۆژێك لەسەر یـەك بخورێـت بـۆ ڕەوانی باشە یان خواردنی (٣) میسقاڵ گـوڵی وەنەوشـە لەگـەڵ شـیری وشك هەر بۆ ڕەوانی . ڕۆنی وەنەوشە دەرمـانی كۆخەیەو موو وەرێنە .

خواردنەوەی (٣) غرام لەوەنەوشە دوای ئارەق كردن لە حەمامدا بـۆ تەنگە نەفەسی باشە . تێهەڵسونی ڕۆنی وەنەوشە لە سنگی مـنداڵ بـۆ كۆخەی وشك زۆر باشە .

شـێوەی ئامـــادەكردن و بەكارهـێنانی:

(١٥٠) غرام گوڵی وەنەوشە لە یەك لیتـر ڕۆنی كونجیـدا بخوسـێنەو دوای چەند ڕۆژێك دوبارە گوڵەوەنەوشەی لـێ زیادبكـە ئـەوكارە هێنـدە درێژە پێبدە تاڕۆنەكەی لە بۆنی نوێی ڕەنگی گوڵە وەنەوشە تێر دەبێت.

كولاندنی گەڵای وەنەوشەی بۆندار هەموو جۆرە كۆخەیـەك لادەبـات، هەروەها دەتوانرێت غەرغەرە بە ئاوەكەی بكرێت بۆ ئازاری گەروو بین .

پیتی (ق)

١٢١- قەیسی ، شیلانە ، زەردالو .... APRICOT

داری قەیسی یەکێکە لە دارە بەردارەکان، لە هەموو شوێنێکی کوردستاندا دەڕوێت، جۆرێکی قەیسی کە پێی دەگوترێت (شەمسی) لە شیرینیدا هاوتای هەنگوینە .

قەیسی خاوەنی ڤیتامین (A)یە، شاعیر لە دەربارەی قەیسی دا دەڵێت:

قەیسی پشکوت بە دارەوە   هەنارگوڵی بەزارەوە

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- تینوێتی دەشکێنێت .
- مایەسیری (چەوری ناوکی قەیسی) .
- ئارەزوی خواردن زیاد دەکات .
- سك چون ڕادەگرێت (ڕۆنی شیری ناوەکەی) .
- کەمخوێنی .
- ڕێڕەوی خوێن ڕێك دەخات .

- كرم دەكوژێت (خواردنی گەڵاكەی) .
- خوێن بەربوون (خواردنی گوڵی نەپشكوتو) .
- هەڵگەڕان لەبەر گەرما (خواردنی قەیسی) .
- بۆ منداڵان سودی زۆرە چونكە ڤیتامین (A)ی تێدایە .
- چاو جوان دەكات .
- شــەوكوێری .
- ئازاری گوێچكە (چكاندنی چەند دڵۆپەیەك لە ڕۆنەكەی) .
- خوێن بەربوونی لوت (لۆكەی تەڕكراو لە ئاوی كوڵاوی خونچەكەی بخرێتە ناو لوت).

شێوەی ئامـــادەكردن و بەكارهێنانی:

قەیسی بەكاڵیو لە شێوەی شەربەتو مرەبادا بەكاردێت، ناوكە قەیسی شیرین وەكو بادام بەكاردێتو جۆرێك زەیتیشی لێ دەردێت كە لە زەیتی بادام دەچێت، هەرچی ناوكی قەیسی گولاویە تاڵە بە هۆی بوونی ترشەڵۆكی (سیاندریك یان پرۆسیك) كە ژەهراویو كوشندەیە، ئاوگی قەیسی پاش وشككردنەوەی لەبەر هەتاو پێی دەگوترێت نانەقەیسی، گەڵای قەیسی دەسوتێندرێتو بە ئاوی گەرم دەخورێتەوە . ڕادەی خواردن (١٠) غرامە .

تێبــینــی و پارێـــز !

- هەمیشە قەیسی گەیو بەكار بهێنە .
- ناوكی قەیسی گولاوی تاڵەو ژەهراوییە بۆ دەرمان نابێت .

حەكیمی مؤمن دەڵێت: هەر كەسێ قەیـسی بخـوات‌و دوای ئـەوە خوێن لە خۆی بگرێت خوێنی سپی لە لەش دەڕوات .

- ئەو قەیسیەی درەنگ پێدەگات بۆ گەدە باش نیە .
- هەرگیز دوای خواردنی قورس قەیسی مـەخۆو ئـاوی سـاردی بـە دوادا مەخۆرەوە، چونكە دەبێتە هـۆی دروسـتكردنی ترشـەڵۆكی گەدەو گەشە بە میكرۆبەكانی ناوگەدە دەدات .

١٢٢- قـەزوان ، بنـەوش ....

به داری قەزوان دەگوترێت دارەبەن . قەزوان دەكرێتـە نـاو ماسـتاوو تامەكەی خۆش دەكات، گوڵی دارەكەی سورە، قەزوان لـە داری فـستەق پەیوەندی دەگرێت، دارەكەی شلەیەك دەردەدات پێی دەڵێن بنێشـت .
دارەبەن بە زۆری لە شوێنە ساردەكانو هەڵدێرەكاندا دەڕوێتو دێمی‌یە لە بنێشتەكەی لە دەرمانخانەكاندا دەرمانێـك دروسـت دەكرێـت كـە بدرێت لە پێست مێشومەگەز نایگەزێ .

بەكاردەهـێندرێـت بۆ:

- كەچەڵیو شێرپەنجـە .
- زیادكردنی هێزی پیاوەتی (دروستكردنی حەلوایەك لـە كۆتـایی بەرەكەی).
- نەخۆشی سپڵو جگەرو گورچیلە (خواردنی بەرەكەی).
- بەردی گوچیلە ورد دەكات (خواردنی بەرەكەی) .
- كرمی گەدە دەكوژێ .
- خوێنی عادەی ژن ڕێك دەخات .
- مـایەسیـریو سەرگێژیو بای زگ .
- ئازاری پشتو كەلەكەو قوڵنج .

- قەڵەوبوون (ئەگەر قەزوان تێكەڵ بكرێت لەگەڵ بادامو شەكر).
- میز زیاد دەكات .
- ژانەسـەر (قەزوانو سركە پێكەوە).
- برینو ئاوساوی (لـێنانی نیوەنـمەكێك لە قەزوان) .
- ڕاوی دەموچاوی ژن (هاڕاوەی بەری دارەبەن).
- گەڕیو موو هێنانەوە (گەڵای كوتراو).
- جـڕو جانەوەر دور دەخاتەوە (دوكەڵی بەرەكەی) .

شـێوەی ئامـــادەكردنو بەكارهـێنانی:

ئەگەر بەرەكەی نیوە كوتراو بێتو بدرێت لە شـوێنی گـەڕی چـاكی دەكاتەوەو مووەكان دەڕوێنێتەوەو بە تایبەتی بۆ تاسی سەر (أصلحی).

كوتانی گەڵای تێكەڵ لەگـەڵ سـركەو ڕۆن ڕۆڵـی چـاكی هەیـە بـۆ ڕواندنەوەی موو، نیوەنـمەكێك لە بنێشتەكەی تێكەڵ بـە پیـو دروسـت دەكرێت بۆ كەچەڵیو ترەكینی دەستو پێ وكۆم باشە .

هەركەسێ بەردەوام قەزوان بخوات بەدور دەبێت لە شـێرپەنجـە .

تێبـینـی و پارێـــز !

زیادەخۆری لە قەزواندا دەبێتە هـۆی برینـداربوونی دەمو زمـانو كەمبوونەوەی ئیشتیهای خواردن .

چـەند زانیاریـیەکی پێویـست

ئەگـەر دەتەوێت قەڵـەو نەبیـت

مەخـۆ

مۆز، گوێز، فستەق ، بـادام، بـەڕو

بخـۆ

هـەمو جـۆرە میوەکـانی تـر بەمـەرجێ زۆر ئاودار نەبن.

ئەگەر توشـی نەخۆشـی شەکرە بووبیت

قەدەغەیـە

خـورما، هـەنجیـری وشـك دۆشاوی خورما، دۆشاوی برقانی

تا ڕاددەیەك ڕێگە پێدراوە

دروو، تـوێ فـەڕەنگـی، پرتەقاڵ، لالەنگی، گێـلاس، بادام، لیمۆ، هەرمێ، سێو.

ئەگەر توشی ئەلبۆمینی خوزێن بویت

قەدەغەیـە

ترێی فەڕەنگی، دۆشاوی براقانی

تا ڕاددەیەك ڕێگە پێدراوە

هەمور میوەکانی تر (خـاو، کـولاو، کەمـپوت، مرەبـا).

ئەگەر ڕیخۆڵەو گەدەت ناسك و هەستیارن

قەدەغەیە

میوەی خاو کە چاك نەگەیبێ، ترێی فەڕەنگی، گوێز، فستق.

تا ڕاددەیەك ڕێگە پێدراوە

هەموو میوەکان، بەڵام باشتر وایە کوڵابێ، کەمپوتو مرەباش

ئەگەر نەخۆشی گەدەت هەیە

قەدەغەیە

میوەی خاو بە توێکڵەوە، میوەی ئەسید دار وەکو: ترێی فەڕەنگی ، گێلاسی ترش ئاڵوباڵو میوەی وشك .

تا ڕاددەیەك ڕێگە پێدراوە

ئەو میوانەی کە ترش نینو چاك گەیون بە مەرجێ سپی بکەی، میوەی کوڵاو، کەمپوت مرەبا ، مۆز .

ئەگەر نەخۆشی دڵ یان پەستانی خوێنت هەیە

قەدەغەیە

خواردنی ڕۆندار وەك: گوێز، بادام ، فندەق (میوەی ترش) ترێی فەڕەنگی، گێلاس، لیمۆ، سێوی ترش .

ڕێگە پێدراوە

میوەی زۆر گەیو بەڵام باشتر وایە بکوڵێ .

ئەگــەر ئازاری جومگەكـان و بـاداریـت هـەیـە

رێگـــە پێـدراوە	**قەدەغەیـــە**
هـــەموو میوەكانی تر .	خواردنی ڕۆندارو ترش

ناوەڕۆك

زنجیـرە	سـەردێڕی باسـەکان	لاپـەڕە
	پێشـەکی	٥
	شێوەی ئامادەکردن و هەڵگرتنی گیادەرمانیەکان	٦
	ڕێگە بنەڕەتیەکانی دروست کردنی دەرمان	٧
	ئایا میکرۆب نەخۆشی دەهێنێت یان نەخۆشی	٨
	چەند ڕێنوێنیەکی دەرمانی	١١
	بۆچی نەخۆش دەکەوین؟!	١٣
	چەند چارەسەرێکی سادەو خۆماڵی	١٥
	لە تایبەتمەندیەکانی شیر	١٨
	جۆرەکانی شیـرو خاسیەتەکانیان	٢١
	پـیتـی (أ)	
١	ئەفسەنتین	٢٢
٢	ئاڵەکۆك	٢٤
٣	ئەناناس	٢٦
٤	ئیستۆخۆدۆس	٢٨
٥	ئۆکالیپتۆز	٣٠
٦	ئاس	٣٣
	پـیتـی (ب)	
٧	بومادەران	٣٧
٨	بارهەنگ	٣٩
٩	بەڕو	٤١

١٠	بی	٤٣
١١	بادام	٤٧
١٢	بیبەر	٥٠
١٣	بەیبون	٥٣
١٤	باینجان	٥٤
١٥	بامیە	٥٧
١٦	بەهێ	٥٩
١٧	بیژان	٦١
١٨	بارێزە	٦٢
١٩	بەلاڵوك	٦٣
٢٠	بوكی پشت پەردە	٦٤

پـیتـــی (پ)

٢١	پەمۆ	٦٦
٢٢	پاقلە	٦٨
٢٣	پیاز	٧١
٢٤	پرتەقاڵ	٧٦
٢٥	پرپرە	٧٩
٢٦	پەتاتە	٨١

پـیتـــی (ت)

٢٧	تەماتە	٨٣
٢٨	ترش	٨٥
٢٩	ترشۆكە	٨٨
٣٠	تو	٩٠
٣١	تیـروێ	٩٣
٣٢	ترێ	٩٤

٣٣ تالّیشك ٩٨
٣٤ توور ١٠١
٣٥ تۆپەكەلّەم ١٠٣
٣٦ تۆلّەكە ١٠٤
پیتی (چ)
٣٧ چەوەندەر ١٠٧
٣٨ چنار ١٠٩
پیتی (ج)
٣٩ جاترە ١١١
٤٠ جەعفەری ١١٤
پیتی (خ)
٤١ خەیار ١١٦
٤٢ خۆخ ١١٨
پیتی (د)
٤٣ دڕوو ١٢٠
پیتی (ڕ)
٤٤ ڕێواس ١٢٣
٤٥ ڕێحان ١٢٥
٤٦ ڕەزیانە ١٢٧
پیتی (ز)
٤٧ زالو ١٣٠
٤٨ زەیتون ١٣١
٤٩ زەعفەران ١٣٤
٥٠ زەردەچێوە ١٣٦
٥١ زەنجەفیل ١٣٧

پیتی (س)

٥٢ سنەوبەر ١٣٨
٥٣ سونبلی خەتایی ١٤١
٥٤ سونبلی جوان ١٤٣
٥٥ سیر ١٤٥
٥٦ سپێناخ ١٤٨
٥٧ سالـمـە ١٥١
٥٨ سیری زەرد ١٥٢

پیتی (ش)

٥٩ شاترە ١٥٣
٦٠ شمڵی ١٥٥
٦١ شوید ١٥٩
٦٢ شیر پەنیر ١٦١
٦٣ شێلم ١٦٣

پیتی (ع)

٦٤ عاقر قەرحا ١٦٥

پیتی (ك)

٦٥ کـدو ١٦٧
٦٦ کلۆکە بۆگەنیوە ١٧٠
٦٧ کەرەویز ١٧٢
٦٨ کوزەڵە ١٧٤
٦٩ کالەك ١٧٥
٧٠ کەنگر ١٧٦
٧١ کارگ ١٨٠
٧٢ کاهو ١٨٣

٧٣	کەلەم	١٨٥
٧٤	کەتان	١٨٨
٧٥	کەوەر	١٩٠

پـیتـی (گ)

٧٦	گێلاخە	١٩١
٧٧	گەنمەشامی	١٩٣
٧٨	گێلاس	١٩٥
٧٩	گوێز	١٩٧
٨٠	گەز گەسکە	٢٠٠
٨١	گوڵە پەنجە	٢٠٣
٨٢	گوڵە سەعاتی	٢٠٤
٨٣	گوڵە سەد تومەنی	٢٠٦
٨٤	گوڵە گەنم	٢٠٧
٨٥	گەنم	٢٠٩
٨٦	گێزەر	٢١١
٨٧	گوڵە مێخەك	٢١٣
٨٨	گوڵە حاجیلە	٢١٥
٨٩	گەرچەك	٢١٨
٩٠	گوڵی زمانەگا	٢٢٠
٩١	گوڵە بەرۆژە	٢٢٢
٩٢	گوڵ مریەم	٢٢٤
٩٣	گـژنیژ	٢٢٦
٩٤	گیابەند	٢٢٨
٩٥	گوڵی هەمیشە بەهار	٢٣٠
٩٦	گوڵە باخ	٢٣٣

٩٧	گیا شیر	٢٣٥
٩٨	گوڵە هێرۆ	٢٣٦
٩٩	گیاقەیتەران	٢٣٨
١٠٠	گێوژ	٢٤٠
١٠١	گیا خۆژە	٢٤٣
	پیتی (ل)	
١٠٢	لاولاوە	٢٤٥
١٠٣	لۆبیا	٢٤٧
١٠٤	لادن	٢٤٩
	پیتی (م)	
١٠٥	مێکوك	٢٥٠
١٠٦	مامیران	٢٥٢
١٠٧	مەرەنجۆش	٢٥٣
١٠٨	مەرە زە	٢٥٥
١٠٩	ماش	٢٥٦
	پیتی (ن)	
١١٠	نیلوفەر	٢٥٧
١١١	نەعنا	٢٥٨
١١٢	نیسك	٢٦٠
١١٣	نۆك	٢٦٢
١١٤	نێرگز	٢٦٣
	پیتی (هـ)	
١١٥	هەنجیر	٢٦٤
١١٦	هەنار	٢٦٨
١١٧	هەرمێ	٢٧٠

١١٨	هێلکە	٢٧٢

پـیتـی (و)

١١٩	وێنجە	٢٧٥
١٢٠	وەنەوشە	٢٧٦

پـیتـی (ق)

١٢١	قەیسی	٢٧٨
١٢٢	قەزوان	٢٨١
	چەند زانیاریەکی پێویست	٢٨٣
	ئەگەر دەتەوێت قەڵەو نەبیت	٢٨٣
	ئەگەر توشی ئەلبۆمینی خوێن بویت	٢٨٣
	ئەگەر ڕیخۆڵەو گەدەت هەستیارە	٢٨٤
	ئەگەر نەخۆشی گەدەت هەیە	٢٨٤
	ئەگەر نەخۆشی دڵ یان پەستانی خوێنت هەیە	٢٨٤
	ئەگەر ئازاری جومگەکانو باداریت هەیە	٢٨٥
	ناوەڕۆک	٢٨٦

لەم هەگبەیەدا بۆ چارەسەری ئەم گرفت و نەخۆشییانەی خوارەوە بگەڕێ

ڕەوانی (اسهالی) و ژانەزگ و زگچوونی خوێناوی

ناوی گیا	لاپەڕە
ئەفسەنتین	٢٢
ئاس	٣٣
بارهەنگ	٣٩
بەڕو	٤١
بەیبوون	٥٣
بەهێ	٥٩
بێژان	٦١
باڕێزە	٦٢
بەلاڵوک	٦٣
پەمۆ	٦٦
پاقلە	٦٨
پیاز	٧١
پرتەقاڵ	٧٦
پرپرە	٧٩
ترش	٨٥
تاڵیشک	٩٨
تۆڵەکە	١٠٤
جاترە	١١١
دڕو	١٢٠
ڕێواس	١٢٣
ڕەزیانە	١٢٧

ناوی گیا	لاپەڕە
زەعفەران	١٣٤
شاترە	١٥٣
کلۆکە بۆگەنیو	١٧٠
کەرەوز	١٧٢
کەلەم	١٨٥
کەتان	١٨٨
گێلاس	١٩٥
گەزگەسکە	٢٠٠
گێزەر	٢١١
گوڵە حاجیلە	٢١٥
گوڵ مریەم	٢٢٤
گژنیژ	٢٢٦
گیابەند	٢٢٨
گوڵی هەمیشە بەهار	٢٣٠
گوڵە باخ	٢٣٣
گێوژ	٢٤٠
مەرەزە	٢٥٥
نیلوفەری ئاوی	٢٥٧
نەعنا	٢٥٨
هەنجیر	٢٦٤
قەیسی	٢٧٨

هەوكردنی دەم و لێو

ناوی گیا	لاپەرە
ئۆكالیپتۆز	٣٠
ئاس	٣٣
بادام	٤٧
تور	٤٧
كەرەوز	١٧٢
گەنمە شامی	١٩٣
گەنم	٢٠٩
مێكوك	٢٥٠
مەرزەنجۆش	٢٥٣
هەنار	٢٦٨

ددان ئێشەو كرمێ بوون

ناوی گیا	لاپەرە
ئۆكالیپتۆز	٣٠
بادام	٤٧
بارهەنگ	٣٩
بیبەر	٥٠
پیاز	٧١
پرتەقاڵ	٧٦
ترش	٨٥
توو	٩٠
تاڵیشك	٩٨
تیروێ	٩٣
تور	٤٧
زەردە چێوە	١٣٦
جاترە	١١١
عاقر قەرحا	١٦٥
كدو	١٦٧
كلۆكە بۆگەنیو	١٧٠
گوڵە مێخەك	٢١٣
نیسك	٢٦٠
هەنجیر	٢٦٤

تێگیران و دڵ پڕبوون

ناوی گیا	لاپەڕە
ئەفسەنتین	٢٢
ئۆکالیپتۆز	٣٠
بی	٤٣
بەهێ	٥٩
ترشۆکە	٨٨
تاڵیشك	٩٨
تور	٤٧
جاترە	١١١
جەعفەری	١١٤
دڕو	١٢٠
ڕێواس	١٢٣
ڕێحان	١٢٥
سنەوبەر	١٣٨
سونبلی خەتایی	١٤١
شاترە	١٥٣
شملی	١٥٥

ناوی گیا	لاپەڕە
شیر پەنیر	١٦١
کەرەوز	١٧٢
کاهو	١٨٣
گەنم	٢٠٩
گێزەر	٢١١
گوڵ مریەم	٢٢٤
گوڵی هەمیشە بەهار	٢٣٠
گێوژ	٢٤٠
گەرچەك	٢١٨
مێکوك	٢٥٠
مەرەزە	٢٥٥
نەعنا	٢٥٨
هەنجیر	٢٦٤
وێنجە	٢٧٥
قەیسی	٢٧٨

ویزەویز و جەڕاحەتی گوێچکە و گوێ گرانی

ناوی گیا	لاپەڕە	ناوی گیا	لاپەڕە
ئۆکالیپتۆز	٣٠	خۆخ	١١٨
ئاس	٣٣	زەعفەران	١٣٤
بارهەنگ	٣٩	سیری زەرد	١٥٢
بی	٤٣	کدو	١٦٧
بووکی پشت پەردە	٦٤	کەلەم	١٨٥
پیاز	٧١	گوڵە حاجیلە	٢١٥
ترش	٨٥	گەرچەك	٢١٨
ترێ	٦٤	مەرەزە	٢٥٥
تۆڵەکە	١٠٤	نەعنا	٢٥٨
چەوەندەر	١٠٧	قەیسی	٢٧٨

ڕشانەوەو هێڵنج

ناوی گیا	لاپەڕە	ناوی گیا	لاپەڕە
بەهێ	٥٩	کەنگر	١٧٦
پاقلە	٦٨	گێلاس	١٩٥
ترش	٨٥	گوڵە مێخەك	٢١٣
ترێ	٦٤	گوڵی هەمیشە بەهار	٢٣٠
ڕێواس	١٢٣	گێوژ	٢٤٠
شاترە	١٥٣	نەعنا	٢٥٨
شوید	١٥٩	هەنار	٢٦٨
کدو	١٦٧		

خواربوونەوەی زار و لــەغــاوە

ناوی گــیا	لاپەڕە
گیــا خۆژە	٢٤٣

ئەو كەسانەی پێویستیان بە خرانە كاری زەیـن و بیـری زۆر هەیە

ناوی گــیا	لاپەڕە
نیسك	٢٦٠

خــەو هــێنــە

ناوی گــیا	لاپەڕە
گوڵ مریەم	٢٢٤
مامیران	٢٥٢
مەرزەنجۆش	٢٥٣

ئەو ژنـانەی ئـارەزووی هەبوونی كـچ دەكەن

ناوی گــیا	لاپەڕە
نیسك	٢٦٠

قــەڵــەو بوون

ناوی گــیا	لاپەڕە
ئەفسەنتین	٢٢
چنار	١٠٩
سنەوبەر	١٣٨
شوید	١٥٩
شملی	١٥٥
شیر پەنیر	١٦١
كـدو	١٦٧
كەردوز	١٧٢
قەزوان	٢٨١

خوێن دروســت دەكات

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
نــۆك	٢٦٢	نیسك	٢٦٠

ڕاكێشـانی وردە ئاسـن لە لەشـــدا

ناوی گـیا	لاپەڕە
نێرگــز	٢٦٣

ڕاوی دەم و چـاوی ژن

ناوی گـیا	لاپەڕە
قەزوان	٢٨١

زیاد كردنی شـیر

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
ئەفسەنتین	٢٢	شملی	١٥٥
پەمۆ	٦٦	شوید	١٥٩
پاقلە	٦٨	گەز گەسكە	٢٠٠
ترێ	٦٤	گوڵە حاجیلە	٢١٥
جەعفەری	١١٤	لۆبیا	٢٤٧
ڕەزیانە	١٢٧		

گەڕی (گولی)

ناوی گیا	لاپەڕە	ناوی گیا	لاپەڕە
چەوەندەر	١٠٧	نێرگز	٢٦٣
شاترە	١٥٣	قەزوان	٢٨١
شێلم	١٦٣		

خۆراکی بەسود بۆ ژنی دووگیان

ناوی گیا	لاپەڕە
نیسک	٢٦٠

گەشکەی منداڵ

ناوی گیا	لاپەڕە	ناوی گیا	لاپەڕە
عاقر قەرحا	١٦٥	هەنار	٢٦٨
ئەفسەنتین	٢٢		

هەوکردنی گەدە (التهابات) و خوێن بەربوون (نزیف)و برین (قرحە)

ناوی گیا	لاپەڕە
ئەفسەنتین	٢٢
ئەناناس	٢٦
ئاس	٣٣
بارهەنگ	٣٩
بادام	٤٧
باینجان	٥٤
بامیە	٥٧
بەهێ	٥٩
بێژان	٦١
پر پرە	٧٩
ترش	٨٥
ترێ	٦٤
تور	٤٧
چەوەندەر	١٠٧
چنار	١٠٩
ڕێحان	١٢٥
زەنجەفیل	١٣٧
سونبلی خەتایی	١٤١
سونبلی جوان	١٤٣
شوید	١٥٩
کدو	١٦٧
کەرەوز	١٧٢
گەنم	٢٠٩
گوڵە حاجیلە	٢١٥
گوڵ مریەم	٢٢٤
گیابەند	٢٢٨
گوڵی هەمیشە بەهار	٢٣٠
گوڵە باخ	٢٣٣
گوڵە هێرۆ	٢٣٦
گێوژ	٢٤٠
مێکوک	٢٥٠
مامیران	٢٥٢
مەرزەنجۆش	٢٥٣
مەرەزە	٢٥٥
نەعنا	٢٥٨
نیسک	٢٦٠
هەنار	٢٦٨

لابردنی بۆنی ناخۆشـی دەم

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
تور	٤٧	گوڵە باخ	٢٣٣
سپێناخ	١٤٨	هەنجیر	٢٦٤

لابردنی تـام خاوی گۆشـت

ناوی گـیا	لاپەڕە
شوید	١٥٩

زیـاد بوونی کێشی منـداڵ

ناوی گـیا	لاپەڕە
نیسك	٢٦٠

مێخـەك و بالوکـە

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
گوڵی هەمیشە بەهار	٢٣٠	سیـر	١٤٥
مامیران	٢٥٢	باینجان	٥٤

كولاندنی خێرای چێشـت

ناوی گـیا	لاپەڕە
كالەك	١٧٥

ئـارەق هـێنـە

ناوی گـیا	لاپەڕە
مەرزەنجۆش	٢٥٣
گوڵە حاجیلە	٢١٥
گوڵی زمانەگا	٢٢٠
گیا قەیتەران	٢٣٨

نەخۆشی ئیسـتیسـقـا

ناوی گـیا	لاپەڕە
گیـاشـیر	٢٣٥

لابردنی چەوری شیری ژن

ناوی گـیا	لاپەڕە
كەلەم	١٨٥

گـەورە بونی مەمـك

ناوی گـیا	لاپەڕە
شێلم	١٥٥

بنـاگوێ خڕە و ملـە خڕە

ناوی گیا	لاپەڕە
گەرچەك	٢١٨

پەشۆکان (هیستریا) و ڕژێنی دەرەقی

ناوی گیا	لاپەڕە	ناوی گیا	لاپەڕە
عاقر قەرحا	١٦٥	گوڵە سەد تومەنی	٢٠٦
زەعفەران	١٣٤	گوڵە حاجیلە	٢١٥
سونبلی جوان	١٤٣	گـژنیژ	٢٢٦
کاهو	١٨٣	گوڵی هەمیشە بەهار	٢٣٠
کەلەم	١٨٥		

فێ

ناوی گیا	لاپەڕە	ناوی گیا	لاپەڕە
عاقر قەرحا	١٦٥	گوڵە سەد تومەنی	٢٠٦
سونبلی جوان	١٤٣	گوڵە هێرۆ	٢٣٦
کڵۆکە بۆگەنیو	١٧٠		

دەردە ڕێوی (داء الثعلب)

ناوی گیا	لاپەڕە	ناوی گیا	لاپەڕە
زەیتون	١٣١	نێرگز	٢٦٣
گیا قەیتەران	٢٣٨		

كـەچـەڵی

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
بیبەر	٥٠	قەزوان	٢٨١

بـیـرۆ

ناوی گـیا	لاپەڕە
لاو لاوە	٢٤٥

هەوكردنی سـیپەلاك و سـپڵ

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
كەلەم	١٨٥	لاو لاوە	٢٤٥

ژنـی دووگیـان

ناوی گـیا	لاپەڕە
لۆبیـا	٢٤٧

لـەرزۆكـی

ناوی گـیا	لاپەڕە
عاقر قەرحا	١٦٥

لاڵـی و زمـان گـیران

ناوی گـیا	لاپەڕە
عاقر قەرحا	١٦٥

خوریێنکـە

ناوی گـیا	لاپەڕە
گوڵی زمانەگا	٢٢٠

سـوریێژە

ناوی گـیا	لاپەڕە
ئۆکالیپتۆز	٣٠
تور	٩٠
دڕو	١٢٠
گوڵی زمانەگا	٢٢٠
گوڵ مریەم	٢٢٤
وەنەوشە	٢٧٦

مێکوتە

ناوی گـیا	لاپەڕە
درو	١٢٠

ڕژێنەکان (غـودە) و ئاڵوەکـان (لوزتین)

ناوی گـیا	لاپەڕە
سنەوبەر	١٣٨
کەلەم	١٨٥

پەڵەو چەوری و توێژاڵی دەم و چاو

ناوی گیا	لاپەڕە	ناوی گیا	لاپەڕە
ئاس	٣٣	خەیار	١١٦
پیاز	٧١	كاڵەك	١٧٥

بەردی زراو

ناوی گیا	لاپەڕە
تور	٤٧

كیسەی زراو

ناوی گیا	لاپەڕە	ناوی گیا	لاپەڕە
زەیتون	١٣١	زەعفەران	١٣٤

گرفتەکانی میزو میزەڕۆ (مجاری البولی) و میزلدان (المثانة)

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
ئاس	٣٣	ساله	١٥١
بارهەنگ	٣٩	شوید	١٥٩
بی	٤٣	شێلم	١٦٣
باینجان	٥٤	کـدو	١٦٧
بامیه	٥٧	کالەك	١٧٥
بوکی پشت پەردە	٦٤	کەنگر	١٧٦
پاقله	٦٨	کاهو	١٨٣
پر پرە	٧٩	گەنمە شامی	١٩٣
ترشۆکە	٨٨	گێلاس	١٩٥
ترێ	٦٤	گەسگەسکە	٢٠٠
تور	٤٧	گێزەر	٢١١
تۆلەکە	١٠٤	گولەهێرز	٢٣٦
چەوەندەر	١٠٧	گێوژ	٢٤٠
خۆخ	١١٨	نیلوفەری ئاوی	٢٥٧
ڕەزیانە	١٢٧	نەعنا	٢٥٨
سنەوبەر	١٣٨	هەرمێ	٢٧٠

گرفتـەکـانی هێلکـەدان

ناوی گـیا	لاپەڕە
ئاس	٣٣

گرفتەکانی گورچیلەکان (کلـیتین)

ناوی گیا	لاپەرە
بارهەنگ	٣٩
بوکی پشت پەردە	٦٤
پاقلە	٦٨
پیـاز	٧١
پەتاتە	٨١
ترشۆکە	٨٨
تۆلەکە	١٠٤
چەوەندەر	١٠٧
جەعفەری	١١٤
ڕێحان	١٢٥
ڕەزیانە	١٢٧
زەیتون	١٣١
زەعفەران	١٣٤
سنەوبەر	١٣٨
سالمە	١٥١
شوید	١٥٩
کەوەر	١٩٠
گەنمەشامی	١٩٣
گێلاس	١٩٥
گوڵەگەنم	٢٠٧
گێزەر	٢١١
گوڵی زەمانەگا	٢٢٠
گوڵ مریەم	٢٢٤
گیا شێر	٢٣٥
گیا قەیتەران	٢٣٨
گێوژ	٢٤٠
لۆبیا	٢٤٧
هەرمێ	٢٧٠

گرفتەكانی منداڵدان و خوێن بەربوون

ناوی گیا	لاپەڕە
بی	٤٣
بادام	٤٧
بیبەر	٥٠
پەمۆ	٦٦
ترش	٨٥
ترێ	٦٤
تاڵیشك	٩٨

ناوی گیا	لاپەڕە
جەعفەری	١١٤
شمڵی	١٥٥
شێلم	١٦٣
گەزگەسكە	٢٠٠
گوڵە سەد تومەنی	٢٠٦

كۆخەو دەنگ نوسان

ناوی گیا	لاپەڕە
ئاس	٣٣
بیبەر	٥٠
بامیە	٥٧
بەهێ	٥٩
پەمۆ	٦٦
تور	٩٠
ترێ	٦٤
تۆڵەكە	١٠٤
چنار	١٠٩
جاترە	١١١
زەیتون	١٣١
زەعفەران	١٣٤
سونبلی خەتایی	١٤١
سیر	١٤٥

ناوی گیا	لاپەڕە
سپێناخ	١٤٨
كدو	١٦٧
كاهو	١٨٣
كەلەم	١٨٥
گێلاخە	١٩١
گێلاس	١٩٥
گوڵە سەد تومەنی	٢٠٦
گوڵەگەنم	٢٠٧
گیا شیر	٢٣٥
گوڵە هێرۆ	٢٣٦
ماش	٢٥٦
نۆك	٢٦٢
هەنجیر	٢٦٤

قـورپ هێنـانەوە

ناوی گـیا	لاپەڕە
وەنەوشە	٢٧٦

كۆخەڕەشـە

ناوی گـیا	لاپەڕە
بەڕو	٤١
بیبەر	٥٠
تور	٤٧
كولۆكە بۆگەنیوە	١٧٠
گوڵی هەمیشە بەهار	٢٣٠
گیاشێر	٢٣٥
هەنجیر	٢٦٤
وەنەوشە	٢٧٦

كیسـەی سـەفراو نەخۆشـی سەوداوی

ناوی گـیا	لاپەڕە
بامیە	٥٧
پیـاز	٧١
تاڵیشك	٩٨
زەیتون	١٣١
كاڵەك	١٧٥

هـەوكردن و ئازاری كۆم

ناوی گـیا	لاپەڕە
بومادەران	٣٧
بادام	٤٧

چـاو جوان دەكـات

ناوی گـیا	لاپەڕە
قەیسی	٢٧٨

بـای زگ و (غـازات) و پێچـی ڕیخۆڵـەکـان

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
ئاس	٣٣	ڕەزیانە	١٢٧
بومادەران	٣٧	زەردەچێوە	١٣٦
بەڕو	٤١	سونبولی خەتایی	١٤١
بادام	٤٧	کەرەوز	١٧٢
بامیە	٥٧	کاڵەك	١٧٥
بەهێ	٥٩	کەنگر	١٧٦
پاقلە	٦٨	کەوەر	١٩٠
پیـاز	٧١	گوڵەمێخەك	٢١٣
ترێ	٦٤	مەرەزە	٢٥٥
جاترە	١١١	نەعنا	٢٥٨
جەعفەری	١١٤	وەنەوشە	٢٧٦
دڕو	١٢٠	قەزوان	٢٨١
ڕێواس	١٢٣		

پەسـتانی بەرزی خـوێن

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
هەنجیر	٢٦٤	پرتەقاڵ	٧٦
مـامیران	٢٥٢	توو	٩٠
وەنەوشە	٢٧٦	دڕو	١٢٠
هەرمێ	٢٧٠	زەیتون	١٣١
ئاڵە کۆك	٢٤	سیر	١٤٥

ئـاوسـانی دوانـزە گـرێ

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
مێکوك	٢٥٠	گێوژ	٢٤٠

خوێن بەربوونی مێشـك و سـنگ

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
کـدو	١٦٧	کەوەر	١٩٠

دەردەبـاریکـە

ناوی گـیا	لاپەڕە
بی	٤٣

چالاك کردنی سـوڕی خوێن

ناوی گـیا	لاپەڕە
مـاش	٢٥٦

خـۆراکی منـداڵ

ناوی گـیا	لاپەڕە
قەیسی	٢٧٨

ئـازاری دەسـت و قـاچ

ناوی گـیا	لاپەڕە
گیا قەیتەران	٢٣٨

گرفتەکانی چاو (فرمێسکی بەخوڕ، تەراخوما، تارمایی، سور هەڵگەڕان)

ناوی گـیا	لاپەڕە
ئاس	٣٣
بومادەران	٣٧
بادام	٤٧
پیـاز	٧١
پرپرە	٧٩
پەتاتە	٨١
تەماتە	٨٣
ترش	٨٥
ترێ	٦٤
تاڵیشك	٩٨
تۆڵەکە	١٠٤
چەوەندەر	١٠٧
جاترە	١١١
درِو	١٢٠
رێواس	١٢٣
زەیتون	١٣١
زەعفەران	١٣٤

ناوی گـیا	لاپەڕە
سیری زەرد	١٥٢
شاترە	١٥٣
شێلم	١٦٣
کـدو	١٦٧
کوڵوکە بۆگەنیوە	١٧٠
گەز گەسکە	٢٠٠
گوڵەگەنم	٢٠٧
گێزەر	٢١١
گوڵەحاجیلە	٢١٥
گەرچەك	٢١٨
گژنیژ	٢٢٦
گوڵی هەمیشە بەهار	٢٣٠
گوڵە باخ	٢٣٣
گوڵە هێرۆ	٢٣٦
مامیان	٢٥٢
مەرزەنجۆش	٢٥٣
ماش	٢٥٦

تورەبـوون و زوو هـەڵچـوون

ناوی گـیا	لاپەڕە
مەرزەنجۆش	٢٥٣

هـەڵوەرین و موو سپی بـون

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
ئاس	٣٣	گەنمە شامی	١٩٣
بادام	٤٧	گەنم	٢٠٩
زەیتون	١٣١	گەرچەك	٢١٨
شڵی	١٥٥	وەنەوشە	٢٧٦
کەنگر	١٧٦	قەزوان	٢٨١
کاهو	١٨٣		

ترشی خوێـن دێنێتـە خـوار

ناوی گـیا	لاپەڕە
گێلاس	١٩٥

شـکـانی نینـۆك

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
هەنار	٢٦٨	گەنمەشامـی	١٩٣

ڕیش و گـەندەموی دەم و چاو

ناوی گـیا	لاپەڕە
ڕەزیانە	١٢٧

خـڵـت وخـاڵــی (قصبات)و هەوکـردنی دەزگـــای هەناسـەدان (جهاز التنفـس) و خیـزەخیـزی سـنگ

ناوی گیا	لاپەڕە
ئەفسەنتین	٢٢
ئستۆخۆدوس	٢٨
ئۆکالیپتوس	٣٠
ئاس	٣٣
بارهەنگ	٣٩
بی	٤٣
بادام	٤٧
بامیە	٥٧
بەهێ	٥٩
پاقلە	٦٨
پیـاز	٧١
ترێ	٦٤
تور	٤٧
تۆپەکەلەم	١٨٥
جاترە	١١١
ڕەیحان	١٢٥
ڕەزیانە	١٢٧
زەیتون	١٣١

ناوی گیا	لاپەڕە
زەعفەران	١٣٤
شێلم	١٦٣
گێلاخە	١٩١
گێلاس	١٩٥
گوڵی زمانەگا	٢٢٠
گەسگەسکە	٢٠٠
گوڵ مریەم	٢٢٤
گژنیژ	٢٢٦
گوڵەباخ	٢٣٣
گیاشیر	٢٣٥
گیا قەیتەران	٢٣٨
لاولاوە	٢٤٥
مێکوک	٢٥٠
مەرزەنجۆش	٢٥٣
نیسك	٢٦٠
نـۆك	٢٦٢
هەنجیر	٢٦٤
وەنەوشە	٢٧٦

جوان کردنی ڕوخســـار (ئـــارایشـــت)

ناوی گـیا	لاپەڕە
ئەفسەنتین	٢٢
ترێ	٦٤
خەیار	١١٦
خۆخ	١١٨
کاهو	١٨٣
کەلەم	١٨٥
گەنم	٢٠٩
لـۆبیا	٢٤٧
هەرمێ	٢٧٠
هێلکە	٢٧٢
وەنەوشە	٢٧٦

تەنگەنەفەســی (ربو) و ڕەش بوونی سـیپـەلاك

ناوی گـیا	لاپەڕە
ئۆکالیپتۆز	٣٠
ئاس	٣٣
بادام	٤٧
پیـــاز	٧١
تالیشك	٩٨
تور	٤٧
چنار	١٠٩
جەعفەری	١١٤
ڕەزیانە	١٢٧
شملی	١٥٥
کەرەوز	١٧٢
کەلەم	١٨٥
گوڵ مریەم	٢٢٤
گوڵە هێرۆ	٢٣٦
گیا قەیتەران	٢٣٨
مـامیران	٢٥٢
وەنەوشە	٢٧٦

موو ڕەش کردنەوە و بەرگری لە سپی بوون و هاتنەوەی

ناوی گـیا	لاپەڕە
دڕو	١٢٠
زەیتون	١٣١
سونبلی جوان	١٤٣
سالمە	١٥١
ئاس	٣٣
بادام	٤٧
کەنگر	١٧٦
کاهو	١٨٣
گەنمەشامی	١٩٣
گەنم	٢٠٩
گەرچەك	٢١٨
وەنەوشە	٢٧٦
قەزوان	٢٨١
شملی	١٥٥

هـەڵامەت و بەڵغـەم

ناوی گـیا	لاپەڕە
ئەفسەنتین	٢٢
ئۆکالیپتۆز	٣٠
بی	٤٣
بیبەر	٥٠
بەهێ	٥٩
پیـاز	٧١
پرتەقاڵ	٧٦
جاترە	١١١
خەیار	١١٦
ڕەزیانە	١٢٧
زەنجەفیل	١٣٧
سیر	١٤٥
سالمە	١٥١
شاترە	١٥٣
شملی	١٥٥
شێلم	١٦٣
کلۆکە بۆگەنیوە	١٧٠
کەرەوز	١٧٢
کەنگر	١٧٦
کەوەر	١٩٠
گێلاخە	١٩١
گوڵە گەنم	٢٠٧

ناوی گیا	لاپەڕە	ناوی گیا	لاپەڕە
گێزەر	٢١١	گوڵە هێرۆ	٢٣٦
گوڵە حاجیلە	٢١٥	گێوژ	٢٤٠
گەرچەك	٢١٨	وەنەوشە	٢٧٦
گوڵی زمانەگا	٢٢٠		

بۆگـەنی لـوت

ناوی گیا	لاپەڕە	ناوی گیا	لاپەڕە
ئۆکالیپتۆز	٣٠	گوڵە هێرۆ	٢٣٦
سیر	١٤٥		

میکرۆب دەکوژێت (تعقیم)

ناوی گیا	لاپەڕە	ناوی گیا	لاپەڕە
کەلەم	١٨٥	تور	٩٠
ئۆکالیپتۆز	٣٠	گەزگەسکە	٢٠٠

بێهۆشکـەر

ناوی گیا	لاپەڕە
مامیران	٢٥٢

کوتـران و ڕاگـیـران

ناوی گیا	لاپەڕە	ناوی گیا	لاپەڕە
کـدو	١٦٧	گەنم	٢٠٩

لەبەرچواندنی منداڵ

ناوی گیا	لاپەڕە
نێرگز	٢٦٣

هاتنەخوارەوەی قەندی خوێن

ناوی گیا	لاپەڕە
گێزەر	٢١١

هاتنەخوارەوەی ترشی یۆریک

ناوی گیا	لاپەڕە
گێزەر	٢١١

خڕۆکەی سوری خوێن rbc زیاد دەکات

ناوی گیا	لاپەڕە
گێزەر	٢١١

بەڵەکی

ناوی گیا	لاپەڕە
باینجان	٥٤
سیر	١٤٥

مەلاریا(لەرزوتـا)و گرانەتـاو تـا سـوکەکان و کـۆنە تـا

ناوی گـیا	لاپەرە
ئەفسەنتین	٢٢
ئستۆخۆدوس	٢٨
ئوکالیپتۆز	٣٠
ئاس	٣٣
بومادران	٣٧
بەڕو	٤١
بی	٤٣
بامیە	٥٧
بوکی پشت پەردە	٦٤
پرتەقاڵ	٧٦
پرپرە	٧٩
ترێ	٦٤
جەعفەری	١١٤
خەیار	١١٦
دڕو	١٢٠
زەیتون	١٣١
سونبلی خەتایی	١٤١
سیر	١٤٥
کەرەوز	١٧٢
گوڵە حاجیلە	٢١٥
گوڵە بەڕۆژە	٢٢٢
گوڵە مریەم	٢٢٤
گوڵە هێرۆ	٢٣٦
مێکوک	٢٥٠
ماش	٢٥٦
هەنجیر	٢٦٤

تـــاعـون

ناوی گـیا	لاپەرە
ســیــر	١٤٥
گـــوڵە مریەم	٢٢٤

چـەوری خـوێن

ناوی گـیا	لاپەرە
کـدو	١٦٧

کوشتنی ئەسپێ

ناوی گیا	لاپەڕە
ڕەزیانە	١٢٧

گرفتە جنسی یەکان و سیفلێس

ناوی گیا	لاپەڕە
ئەفسەنتین	٢٢
ئەناناس	٢٦
بی	٤٣
بادام	٤٧
بیبەر	٥٠
پەمۆ	٦٦
پاقلە	٦٨
پیاز	٧١
نتالێشك	٩٨
چنار	١٠٩
جاترە	١١١
جەعفەری	١١٤
ڕەزیانە	١٢٧
سنەوبەر	١٣٨
شلێ	١٥٥
شوید	١٥٩
شێلم	١٦٣
کەنگر	١٧٦
کاهو	١٨٣
گێلاخە	١٩١
گەنم	٢٠٩
گوڵە مێخەك	٢١٣
گوڵە باخ	٢٣٣
مامیران	٢٥٢
نەعنا	٢٥٨
نۆك	٢٦٢
نێرگز	٢٦٣
هەرمێ	٢٧٠
هێلکە	٢٧٢
قەزوان	٢٨١

میزکردنــە ژێر خـۆی مـنداڵ

ناوی گـیا	لاپەڕە
بەڕو	٤١

نەخۆشـــی (ذات الجنــب)

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
کلۆکە بۆگەنیو	١٧٠	گیا شیر	٢٣٥

دڵەکزەو نزگەرە (بەرسیچکە)

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
بی	٤٣	نەعنا	٢٥٨
شوید	١٥٩		

منداڵبوون پێش دەخات و منداڵدان ئامادەی سك پڕیی دەکات

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
خەیار	١١٦	شێلم	١٦٣
شڵی	١٥٥	گوڵە بەڕۆژە	٢٢٢

زارکولــی و زارئێشـــە

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
گوڵە حاجیلە	٢١٥	گوڵە حاجیلە	٢١٥
گژنیژ	٢٢٦	مێکوك	٢٥٠
سونبلی جوان	١٤٣		

کرمی کدویی

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
کـدو	١٦٧	هەنار	٢٦٨

ئـــاوڵـە

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
تور	٩٠	گوڵی زمانەگـــا	٢٢٠
دڕو	١٢٠		

ســوتـــاوی

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
ئۆکالیپتۆز	٣٠	کـدو	١٦٧
پیـــاز	٧١	کاڵەك	١٧٥
پەتاتە	٨١	کەنگر	١٧٦
چەوەندەر	١٠٧	گوڵی زمانەگا	٢٢٠
چنار	١٠٩	نێرگز	٢٦٣
زەیتون	١٣١		

خـوێــن دەپـــاڵـێوێت

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
دڕو	١٢٠	کەلەم	١٨٥
ڕێواس	١٢٣	گەزگەسکە	٢٠٠
سیر	١٤٥	مـامیران	٢٥٢
شاترە	١٥٣	وەنەوشە	٢٧٦
کاهـو	١٨٣	قـەیسی	٢٧٨

لـوت پـــژان

ناوی گـیا	لاپەڕە
تــــرێ	٩٤
زەعفەران	١٣٤
گەزگەسکە	٢٠٠

مایەسـیری

ناوی گـیا	لاپەڕە
ئاس	٣٣
بومادران	٣٧
بەڕو	٤١
باینجان	٥٤
بوکی پشت پەردە	٦٤
پیــاز	٧١
پرپرە	٧٩
ڕێواس	١٢٣
شمڵی	١٥٥
کـدو	١٦٧
کەوەر	١٩٠
گەرچەك	٢١٨
مامیران	٢٥٢
نەعنا	٢٥٨
وەنەوشە	٢٧٦
قەیسی	٢٧٨
قەزوان	٢٨١

سـیل و سـیلی سـیەکان

ناوی گـیا	لاپەرە
بومادران	٣٧
بی	٤٣
پیـاز	٧١
ترێ	٦٤
تالیشك	٩٨
تور	٤٧
زەنجەفیل	١٣٧
سپێناخ	١٤٨
شملی	١٥٥
کـدو	١٦٧
کالەك	١٧٥
کارگ	١٨٠
گەنم	٢٠٩
گێزەر	٢١١
گوڵە باخ	٢٣٣
لاولاوە	٢٤٥
هێلکە	٢٧٢

شـەلەلی دەمـاخ

ناوی گـیا	لاپەرە
سیری زەرد	١٥٢

شـەکرە

ناوی گـیا	لاپەرە
بی	٤٣
پاقلە	٦٨
پیـاز	٧١
پەتاتە	٨١
تور	٩٠
دڕو	١٢٠
ڕێحان	١٢٥
شملی	١٥٥
کـدو	١٦٧
کارگ	١٨٠
گێلاس	١٩٥
گێزەر	٢١١
گێوژ	٢٤٠
لۆبیا	٢٤٧
هێلکە	٢٧٢

سەرئێشەی ئەو منداڵانەی تازە لە دایک دەبن

ناوی گیا	لاپەڕە
سیری زەرد	١٥٢

قەبزی

ناوی گیا	لاپەڕە
بارهەنگ	٣٩
باینجان	٥٤
بەهێ	٥٩
ترێ	٦٤
تۆڵەکە	١٠٤
چەوەندەر	١٠٧
جەعفەری	١١٤
زەیتون	١٣١
زەنجەفیل	١٣٧
کدو	١٦٧
کاڵەک	١٧٥
کارگ	١٨٠
کەلەم	١٨٥
کەوەر	١٩٠
گەنمەشامی	١٩٣
گەرچەك	٢١٨
لاولاوە	٢٤٥
نەعنا	٢٥٨
نیسك	٢٦٠
هەنجیر	٢٦٤
وەنەوشە	٢٧٦

شەوکوێری

ناوی گیا	لاپەڕە
سیری زەرد	١٥٢
شێلم	١٥٥
قەیسی	٢٧٨

نەخۆشـیـەكانی مـەمـك

ناوی گـیـا	لاپەڕە
بی	٤٣
بادام	٤٧
پاقله	٦٨
گەرچەك	٢١٨

خـڕوو (حەسـاسـیـەت)

ناوی گـیـا	لاپەڕە
بادام	٤٧
ترشۆكە	٨٨
چنار	١٠٩
خەیار	١١٦
سپێناخ	١٤٨
كـدو	١٦٧
كەرەوز	١٧٢
كەنگر	١٧٦
گەنم	٢٠٩
گێزەر	٢١١

كـەم خوێنی

ناوی گـیـا	لاپەڕە
ئستۆخۆدۆس	٢٨
تور	٩٠
چەوەندەر	١٠٧
جەعفەری	١١٤
ڕەزیانە	١٢٧
سنەوبەر	١٣٨
شملی	١٥٥
كالەك	١٧٥
گێزەر	٢١١
گێوژ	٢٤٠
هەرمێ	٢٧٠
هێلكە	٢٧٢
قەیسی	٢٧٨

دوومەڵان و لوو

ناوی گیا	لاپەڕە
باینجان	٥٤
پاقلە	٦٨
ترشۆکە	٨٨
توو	٩٠
ترێ	٦٤
تۆڵەکە	١٠٤
جەعفەری	١١٤
سیر	١٤٥
شملی	١٥٥
شێلم	١٦٣
کەلەم	١٨٥
کەتان	١٨٨
گەنم	٢٠٩
گوڵی زمانەگا	٢٢٠
وێنجە	٢٧٥

ژانە سەرو سەر گێژەو دەمار (اعصاب) و گرژبوونی ماسولکەکان (تشنج) و لاسەر (شقیقە) و ئازاری بربڕەی پشت ((عمود فقری)

ناوی گیا	لاپەڕە
ئەفسەنتین	٢٢
ئاڵەکۆک	٢٤
ئەنەناس	٢٦
ئستۆخۆدۆس	٢٨
بۆمادران	٣٧
بی	٤٣
بیبەر	٥٠
پیاز	٧١
پرپرە	٧٩
تیروێ	٩٣
تاڵیشک	٩٨
تۆپەکەلەم	١٨٥
تۆڵەکە	١٠٤
چەوەندەر	١٠٧
چنار	١٠٩
خەیار	١١٦
خۆخ	١١٨
ڕێحان	١٢٥

ناوی گیا	لاپەڕە
زەیتون	١٣١
زەعفەران	١٣٤
سونبلی جوان	١٤٣
سپێناخ	١٤٨
كەنگر	١٧٦
كاهوو	١٨٣
كەلەم	١٨٥
كەتان	١٨٨
كەوەر	١٩٠
گوڵەباخ	٢٣٣
گیاشیر	٢٣٥
گوڵە هێرۆ	٢٣٦
گێوژ	٢٤٠
مامیران	٢٥٢
ماش	٢٥٦
نەعنا	٢٥٨
قەزوان	٢٨١

ڕێكخستنی دەزگای هەرس (جهاز الهضم)

ناوی گیا	لاپەڕە
ئەفسەنتین	٢٢
بامیە	٥٧
پیاز	٧١
پرتەقاڵ	٧٦
كاڵەك	١٧٥
كەنگر	١٧٦
كاهوو	١٨٣
كەلەم	١٨٥
كەتان	١٨٨
سپێناخ	١٤٨
گێزەر	٢١١
گوڵەباخ	٢٣٣
مێكوك	٢٥٠
ئاس	٣٣
بی	٤٣
باینجان	٥٤
بێژان	٦١
پیاز	٧١
تەماتە	٨٣

جێ گازی سەگ و مارو دوپشك پێوەدان و زاری بەرازو لمۆزی زەردەواڵە

ناوی گیا	لاپەرە
گێلاخە	١٩١

كرمەكان

ناوی گیا	لاپەرە
ئاڵەكۆك	٢٤
ئەناناس	٢٦
ئاس	٣٣
بۆمادران	٣٧
بادام	٤٧
بارێزە	٦٢
بوكی پشت پەردە	٦٤
پیاز	٧١
ترش	٨٥
تور	٩٠
خۆخ	١١٨
درو	١٢٠
ڕەزیانە	١٢٧
سنەوبەر	١٣٨
سیر	١٤٥
كدو	١٦٧
كەرەوز	١٧٢
كارگ	١٨٠
كەلەم	١٨٥
گوڵە حاجیلە	٢١٥
گژنیژ	٢٢٦
گیاخۆژە	٢٣٤
نێرگز	٢٦٣
هەنار	٢٦٨
قەیسی	٢٧٨
قەزوان	٢٨١

بۆنی بن هەنگڵ و سوتانەوەی ناو ڕان

ناوی گیا	لاپەرە
ئاس	٣٣
باینجان	٥٤
كەنگر	١٧٦

ڕەتـاندنی دەعـبا

ناوی گیا	لاپەڕە
بیژان	٦١
خۆخ	١١٨
ڕیحان	١٢٥
گوڵە بەڕۆژە	٢٢٢
مەزەنجۆش	٢٥٣
نەعنا	٢٥٨
قەزوان	٢٨١

برینـە هەوکردوە سەر پێستیەکان

ناوی گیا	لاپەڕە
ئەنەناس	٢٦
ئاس	٣٣
بارهەنگ	٣٩
باینجان	٥٤
بیژان	٦١
پاقلە	٦٨
پەتاتە	٨١
تەماتە	٨٣
ترش	٨٥
ترشۆکە	٨٨
تور	٩٠
تاڵیشك	٩٨
چەوەندەر	١٠٧
دڕو	١٢٠
زەردەچێوە	١٣٦
شاترە	١٥٣
کـدو	١٦٧
کەرەوز	١٧٢
کەتان	١٨٨
گەنم	٢٠٩
گوڵە حاجیلە	٢١٥
گوڵە مریەم	٢٢٤
گژنیژ	٢٢٦
گوڵی هەمیشە بەهار	٢٣٠
ماش	٢٥٦
نیسك	٢٦٠
نێرگز	٢٦٣
هەنار	٢٦٨
هێلکە	٢٧٢
قەزوان	٢٨١

خـوێن بـەربوون

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
ئاس	٣٣	کەرەوز	١٧٢
بەڕو	٤١	کارگ	١٨٠
بی	٤٣	گێلاخە	١٩١
ترش	٨٥	گەزگەسکە	٢٠٠
تۆڵەکە	١٠٤	گێوژ	٢٤٠
زەردەچێوە	١٣٦	نەعنا	٢٥٨
کـدو	١٦٧	قەیسی	٢٧٨

ژنـی بێزوکـەر و مەگیرانی

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
ترش	٨٥	شاترە	١٥٣
توو	٩٠	هەنار	٢٦٨

هـاتنەخوارەوەی کۆلیسترۆلی خوێن

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
ترێ	٦٤	کـدو	١٦٧
تاڵیشك	٩٨	کەنگر	١٧٦
چەوەندەر	١٠٧	گێزەر	٢١١

وزە بەخش

ناوی گیا	لاپەرە
ئستۆخۆدوس	٢٨
پیاز	٧١
پەتاتە	٨١
تریێ	٦٤
خۆخ	١١٨
سنەوبەر	١٣٨
کەرەوز	١٧٢
کاهو	١٨٣
کەلەم	١٨٥
گەزگەسکە	٢٠٠
گەنم	٢٠٩
گوڵ مریەم	٢٢٤
گیابەند	٢٢٨
گیاقەیتەران	٢٣٨
لۆبیا	٢٤٧
ماش	٢٥٦
نۆک	٢٦٢
هێلکە	٢٧٢

ئێسکەنەرمە

ناوی گیا	لاپەرە
پیاز	٧١
پرپرە	٧٩
تەماتە	٨٣
تریێ	٦٤
تور	٤٧
جەعفەری	١١٤
ڕێواس	١٢٣
زەیتون	١٣١
سپێناخ	١٤٨
شلی	١٥٥
گەنم	٢٠٩

پرۆسـتات و میزەچرکـە

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
بوکی پشت پەردە	٦٤	گیاقەیتەران	٢٣٨
سنەوبەر	١٣٨	گێوژ	٢٤٠
ڕەزیانە	١٢٧		

لابردنی غەم و خەفەت و دڵەڕاوکێ و خەمۆکی

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
ئاس	٣٣	گێلاس	١٩٥
بادام	٤٧	گوڵی زمانەگا	٢٢٠
بەهێ	٥٩	گوڵەبەڕۆژە	٢٢٢
پرتەقاڵ	٧٦	گژنیژ	٢٢٦
پرپرە	٧٩	لۆبیا	٢٤٧
ترێ	٦٤	نێرگز	٢٦٣
سونبلی جوان	١٤٣	هەنار	٢٦٨
کاهوو	١٨٣	هێلکە	٢٧٢

نەخۆشـی دڵ و دڵــە کــوتە

ناوی گـیا	لاپەرە	ناوی گـیا	لاپەرە
ئەفسەنتین	٢٢	زەعفەران	١٣٤
بی	٤٣	سیر	١٤٥
پاقلە	٦٨	شێلم	١٦٣
پیــاز	٧١	کەلەم	١٨٥
پرتەقاڵ	٧٦	گوڵە پەنجە	٢٠٣
پەتاتە	٨١	گوڵە بەڕۆژە	٢٢٢
تەماتە	٨٣	گژنیژ	٢٢٦
تور	٩٠	گوڵی هەمیشە بەهار	٢٣٠
تری	٩٤	گوڵە باخ	٢٣٣
تاڵیشك	٩٨	گێوژ	٢٤٠
تۆپە کەلەم	١٨٥	نەعنا	٢٥٨
جاترە	١١١	هەنجیــر	٢٦٤
زەیتون	١٣١		

وەجاخ کوێــری

ناوی گـیا	لاپەرە
گــــەنم	٢٠٩

ڕێکخستنی بلوغی کچــان

ناوی گـیا	لاپەرە
گوڵی هەمیشە بەهار	٢٣٠

فـێی منـداڵ

ناوی گـیا	لاپەڕە
وەنەوشە	٢٧٦

بـــورانەوە

ناوی گـیا	لاپەڕە
ماش	٢٥٦

كـرێژ و تۆژی سـەر

ناوی گـیا	لاپەڕە
،دنەوشە	٢٧٦

ژەهـراوی بون (تسـمم)

ناوی گـیا	لاپەڕە
تاڵیشك	٩٨
جاترە	١١١
جەعفەری	١١٤
زەنجەفیل	١٣٧
گوڵە باخ	٢٣٣

ڕەقبونی خوێـنبـەرەكان

ناوی گـیا	لاپەڕە
وێنجە	٢٧٥
كەوەر	١٩٠

میز گیـران و میز پێ کـردن

ناوی گـیا	لاپەڕە
کەتان	۱۸۸
ترێ	٦٤
تور	۹۰
ترشـۆکە	۸۸
تاڵیشك	۹۸
تۆڵەکە	۱۰٤
چەوەندەر	۱۰۷
جەعفەری	۱۱٤
شلێ	۱۵۵
شێلم	۱٦۳
کـدو	۱٦۷
کاڵەك	۱۷۵
بارێزە	٦۲
پاقلە	٦۸

ناوی گـیا	لاپەڕە
ڕەزیانە	۱۲۷
گێلاخە	۱۹۱
گێلاس	۱۹۵
گەزگەسکە	۲۰۰
گوڵە پەنجە	۲۰۳
گوڵی زمانەگا	۲۲۰
گیا قەیتەران	۲۳۸
مێکوك	۲۵۰
مامیران	۲۵۲
هەرمێ	۲۷۰
وەنەوشە	۲۷٦
گەنمەشامی	۱۹۳
مەرزەنجۆش	۲۵۳

بـاداری (ڕوماتیزم)و ئـازاری جومگـەكان (صـفوان)و ئیفـلیجیو بـرك‌و قۆڵنج‌و دەردە میران (داء الملوك)

ناوی گـیا	لاپەڕە
ئستۆخۆدۆس	٢٨
ئۆكالیپتۆز	٣٠
ئاس	٣٣
بی	٤٣
بیبەر	٥٠
بامیە	٥٧
بوكی پشت پەردە	٦٤
پاقلە	٦٨
پرتەقاڵ	٧٦
پرپرە	٧٩
تەماتە	٨٣
ترێ	٦٤
تور	٤٧
تۆپە كەلەم	١٨٥
تۆڵەكە	١٠٤
چنار	١٠٩
جاترە	١١١
خەیار	١١٦
درو	١٢٠
ڕیحان	١٢٥
زەعفەران	١٣٤
زەنجەفیل	١٣٧
سونبلی خەتایی	١٤١
سونبلی جوان	١٤٣
سیر	١٤٥
سیری زەرد	١٥٢
شڵی	١٥٥
شوید	١٥٩
شێلم	١٦٣
عاقر قەرحا	١٦٥
كەرەوز	١٧٢
كوزەڵە	١٧٤
كاڵەك	١٧٥
كەنگر	١٧٦
كەلەم	١٨٥
كەوەر	١٩٠
گەزگەسكە	٢٠٠
گوڵە سەد تومونی	٢٠٦
گوڵە گەنم	٢٠٧
گەنم	٢٠٩
گێزەر	٢١١
گوڵە مێخەك	٢١٣

ناوی گیا	لاپەڕە	ناوی گیا	لاپەڕە
گوڵە حاجیلە	٢١٥	مەرزەنجۆش	٢٥٣
گەرچەك	٢١٨	مەرەزە	٢٥٥
گوڵی زمانەگا	٢٢٠	نێرگز	٢٦٣
گوڵە بەڕۆژە	٢٢٢	هەنجیر	٢٦٤
گوڵ مریەم	٢٢٤	هەنار	٢٦٨
گیا خۆژە	٢٤٣	هەرمێ	٢٧٠
لۆبیا	٢٤٧	وەنەوشە	٢٧٦
مێکوك	٢٥٠	قەزوان	٢٨١

فرێدانی بەردی زراو و هـەوکردنی ڕووپۆشـەکانی

ناوی گیا	لاپەڕە	ناوی گیا	لاپەڕە
تور	٤٧	زەعفەران	١٣٤
ڕێحان	١٢٥	گەنمەشامی	١٩٣
زەیتون	١٣١		

لابـەری هۆڕمۆنی دەوری بلـوغی و ئومێـدبڕاوی لە ژنـدا

ناوی گیا	لاپەڕە	ناوی گیا	لاپەڕە
گوڵە سەعاتی	٢٠٤	ئاڵەکۆك	٢٤

تینـویـــەتی

ناوی گیا	لاپەڕە	ناوی گیا	لاپەڕە
ترێ	٦٤	قەیسی	٢٧٨
کـدو	١٦٧		

پژمین

ناوی گیا	لاپەڕە
گێلاس	١٩٥
هەرمێ	٢٧٠

لیکی زار

ناوی گیا	لاپەڕە
هەنجیر	٢٦٤

عادەبوون و بێنوێژی و ئومێد بڕانی ژن

ناوی گیا	لاپەڕە
ئەفسەنتین	٢٢
ئاس	٣٣
بومادران	٣٧
بی	٤٣
پەمۆ	٦٦
ترێ	٦٤
تاڵیشك	٩٨
تور	٤٧
جاترە	١١١
جەعفەری	١١٤
ڕەزیانە	١٢٧
زەعفەران	١٣٤
زەنجەفیل	١٣٧
سنەوبەر	١٣٨
سونبلی خەتایی	١٤١
شاترە	١٥٣
شلێ	١٥٥
کاهو	١٨٣
کەوەر	١٩٠
گێلاخە	١٩١
گەزگەسکە	٢٠٠
گوڵە حاجیلە	٢١٥
گوڵە مریەم	٢٢٤
گوڵی هەمیشە بەهار	٢٣٠
لاولاوە	٢٤٥
لادن	٢٤٩
نیسك	٢٦٠
هەنجیر	٢٦٤
قەزوان	٢٨١

زیپکـەی عـازەبـە

ناوی گیا	لاپەڕە
ئاس	٣٣
بی	٤٣
ترێ	٦٤
زەیتون	١٣١
کەلەم	١٨٥
گوڵی هەمیشە بەهار	٢٣٠
نێرگز	٢٦٣

توشبوون بە کەمی ئەلبۆمین لە خوێندا

ناوی گیا	لاپەڕە
گەنمە شامی	١٩٣

زەردویی

ناوی گیا	لاپەڕە
ئەفسەنتین	٢٢
تاڵیشك	٩٨
جەعفەری	١١٤
درو	١٢٠
ڕێواس	١٢٣
سپێناخ	١٤٨
کەنگر	١٧٦
کاهو	١٨٣
گێزەر	٢١١
گوڵی زمانەگا	٢٢٠
گژنیژ	٢٢٦
گوڵی هەمیشە بەهار	٢٣٠
وەنەوشە	٢٧٦

بۆ بەساڵدا چووەکان

ناوی گیا	لاپەڕە
گەنمە شامی	١٩٣
گوڵ مریەم	٢٢٤

نەخۆشی ترمبـۆز

ناوی گـیا	لاپەڕە
پرتەقاڵ	٧٦

ئاوسـانی قۆڵۆن

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
گێزەر	٢١١	پاقلە	٦٨
باڕێزە	٦٢		

یارمـەتی هەرسـی خۆراك دەدات

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
گێلاس	١٩٥	کەنگر	١٧٦
هـەرمێ	٢٧٠		

کـزبوون (لـەڕی)

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
باینجان	٥٤	گێلاس	١٩٥

بێخـــەوی و هیلاكی مێشـك و كـــــەم زەینی و كۆبونەوەی خوێن لـــە مێشـــــكداو هەڵچـــون

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
ئستۆخۆدۆس	٢٨	كلۆكە بۆگەنیو	١٧٠
بی	٤٣	گـوڵە سەعاتی	٢٠٤
بیبەر	٥٠	گـوڵە بەڕۆژە	٢٢٢
جاترە	١١١	گژنیژ	٢٢٦
خـــۆخ	١١٨	گوڵی هەمیشە بەهار	٢٣٠
زەعفەران	١٣٤	گیاشیر	٢٣٥
سونبلی جوان	١٤٣	هەنجیر	٢٦٤
كـدو	١٦٧	وەنەوشە	٢٧٦

شـێرپەنجـە (سرطان) و شـێرپەنجـەی زمـان

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
ترێ	٦٤	گژنیژ	٢٢٦
خـــۆخ	١١٨	مامیران	٢٥٢
سپێناخ	١٤٨	وەنەوشە	٢٧٦
كەنگر	١٧٦	قەزوان	٢٨١

ئـاوسـانی سـپڵ و جگـەر

ناوی گیا	لاپەڕە
شێلم	١٦٣
قەزوان	٢٨١
گیاقەیتەران	٢٣٨
لاولاوە	٢٤٥
مەرەزە	٢٥٥
بوکی پشت پەردە	٦٤
کەنگر	١٧٦
گوڵەگەنم	٢٠٧
گوڵە مریەم	٢٢٤
گوڵی هەمیشەبەهار	٢٣٠
نەعنا	٢٥٨

سەرچاوەکان

١- خواص میوەها و خوراکیها، نوسینی: مهرداد مهرین

٢- دەرمانگەری کوردی، نوسینی: د. هیوا عومەر ئەحمەد

٣- گەنجینەی دارستان بۆ داودەرمان، نوسینی: میرزا صدیق چنگنیانی

٤- مجموعه طب سنتی و گیاهی، نوسینی : اسماعیل اژدری

٥- شیفا، وەرگێڕان و کۆکردنەوەی ئاوات ئەحمەد سەعید